

EDUCACIÓN FÍSICA



"Jugar a divertirse en casa"

Semana del 3 al 7 de mayo

ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO Y 7° Grado:

Marcar con cualquier elemento un cuadrado de 5 metros por 5 metros y realizar: 2 vueltas al trote, 2 vueltas con distintos desplazamientos (lateral, repiqueteo, abro y cierre piernas, piernas adelante, piernas atrás, salticado, etc.) Repetir los 2 ejercicios anteriores 3 veces (Entrada en Calor).

Como Trabajo Principal:" Fuerza de Piernas":

30" segundos de repiqueteo al 100% Descanso... 3 saltos al pecho; picar al 100% en 10 metros aproximadamente, vuelvo caminando, así 3 veces. Repetir los 2 ejercicios anteriores 3 veces.

Al final estirar por 10 minutos.

Enviar fotos y/o comentarios al Webmail:

División A y las nenas del B (Profe Karina),

División C Y los varones del B (Profe José Ignacio)

JOSÉ IGNACIO Y KARINA

PROFESORES DE
EDUCACIÓN FÍSICA

CONTACTO PARA CONSULTAS

Profe José:

jose.r@escuela323sjn.edu.ar

Profe Karina:

karina.b@escuela323sjn.edu.ar

ESCRIBÍ TUS COMENTARIOS:

DEVOLUCIONES: AL PROFE JOSÉ Y A LA PROFE KARINA EN CONTACTO PARA CONSULTAS.