

EDUCACION FISICA

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 19 DE AGOSTO

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

[vdestefanis@institutonsvalle.cba.edu.ar](mailto:vdestefanis@institutonsvalle.cba.edu.ar)

¡Hola chicos !

Continuamos aprendiendo jugando

CONTENIDOS A TRABAJAR: CONTINUAMOS CON EJERCICIOS PROGRESIVOS PARA REALIZAR DESTREZAS

ELEMENTOS A UTILIZAR: DOS COLCHONETA O SIMILAR

\* IMPORTANTE: REALIZAR CADA EJERCICIO CON EL CUIDADO DE UN ADULTO AL LADO POR FAVOR

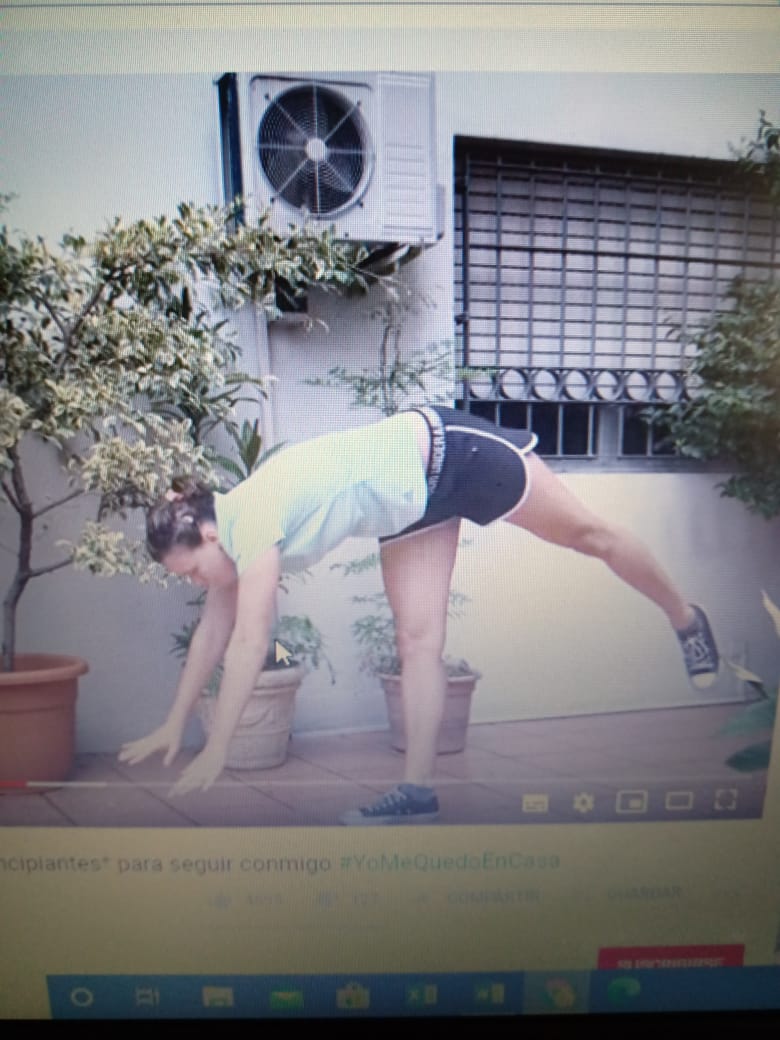
A VER SI TE ANIMAS A REALIZAR ESTAS PRUEBITAS:

1. “Aguja”: desde parados dejo una pierna apoyada en el suelo y bajo el cuerpo con los brazos extendidos cerca de las orejas hasta apoyar las manos en el suelo y subir una sola pierna (lo practico con una pierna y con la otra) (brazos y piernas extendidos)
2. Cangrejito con la cadera bien arriba
3. “Cuatro patas”: camino con las manos primero (sin mover los pies) y luego acerco los pies (sin mover las manitos) (brazos y piernas extendidos)
4. “Cuatro patas”: pero camino con manos y piernas pero estas bien extendidas
5. “la vela”: pero desde paraditos, me agacho, me siento en la colchoneta rodando hacia atrás y elevando cadera.
6. “mini medialuna”: coloco dos colchonetas a lo largo, apoyo ambas manitos en ellas con los brazos extendidos y paso como conejito de lado a lado con pies juntos, recorriendo ambas colchonetas hasta el final
7. Similar al anterior pero llega primero un pie y luego el otro (para lograrlo levanto la cadera)
8. Similar a los anteriores pero apoyo las manitos afuera de la colchoneta

\_ver imágenes adjuntas:

TAREA: enviar la devolución de esta clase por mail

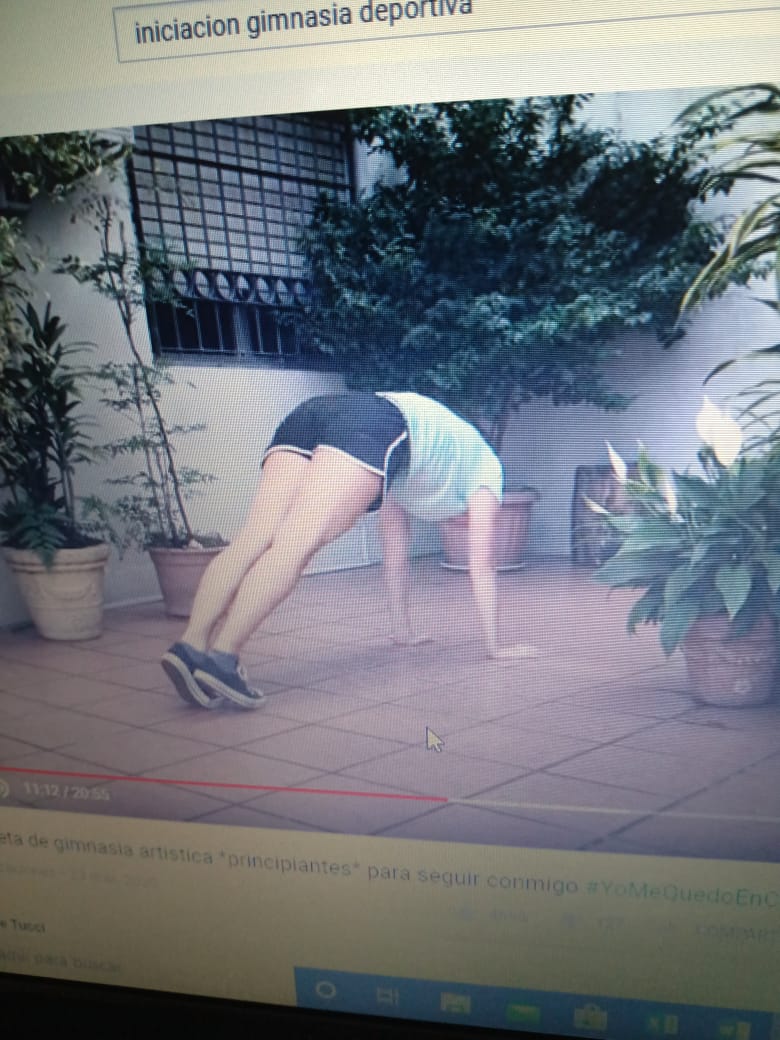
NOS VEMOS LA PROXIMA SEMANA !

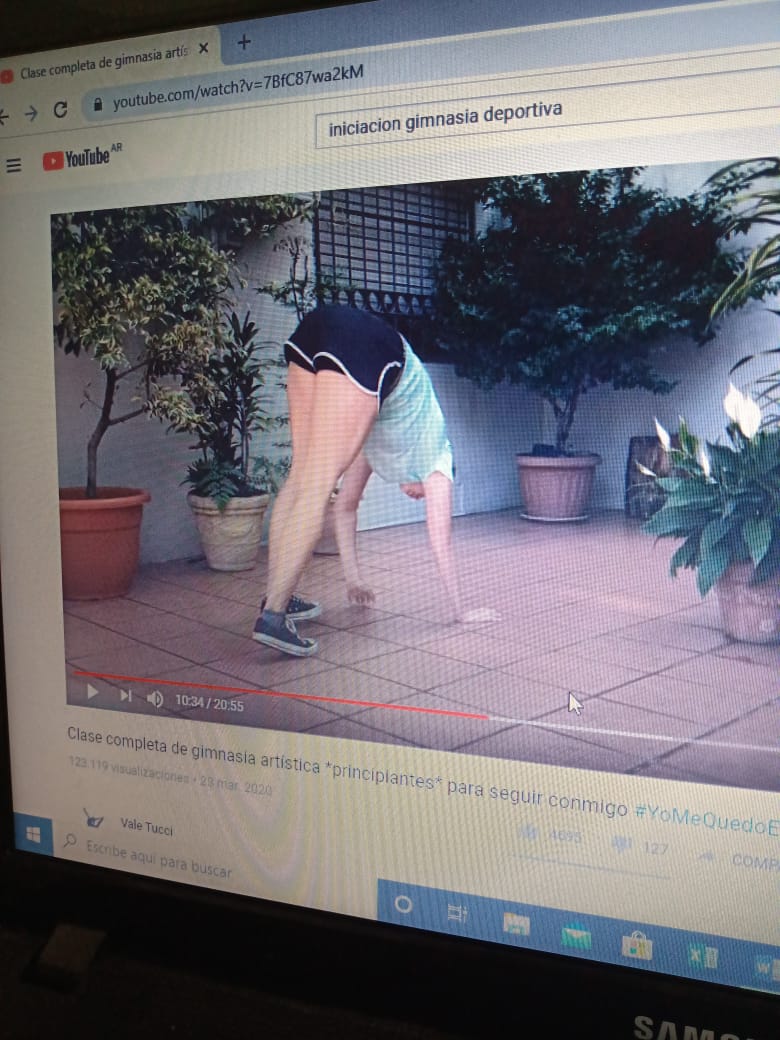


1)

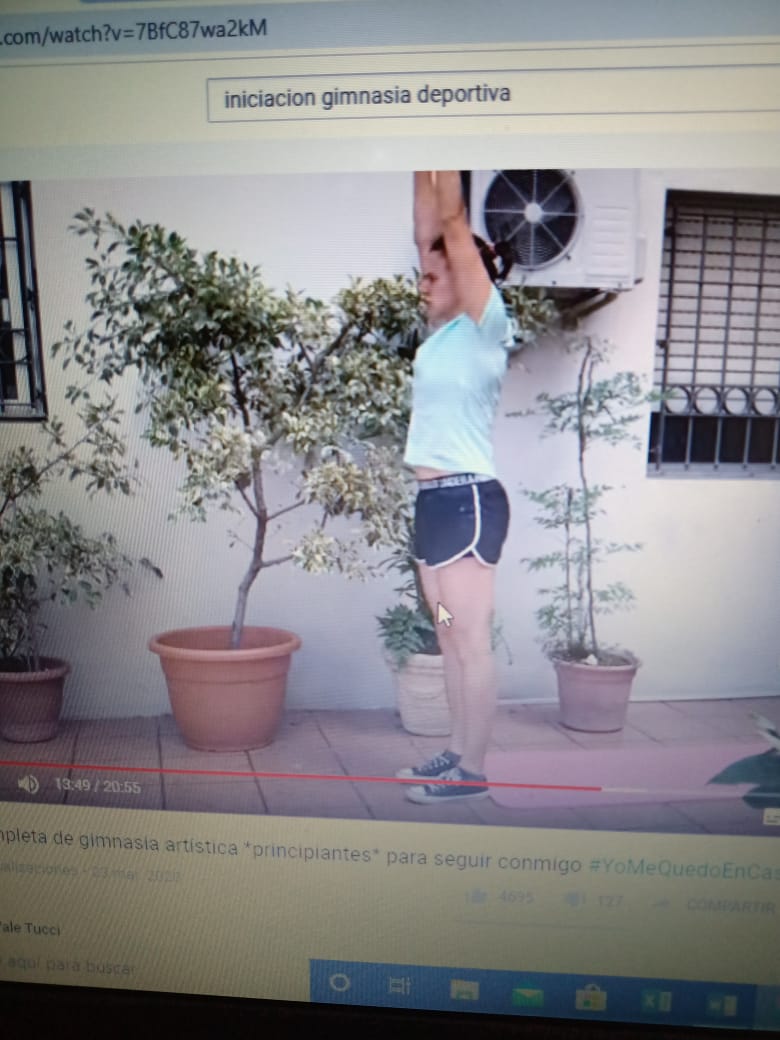


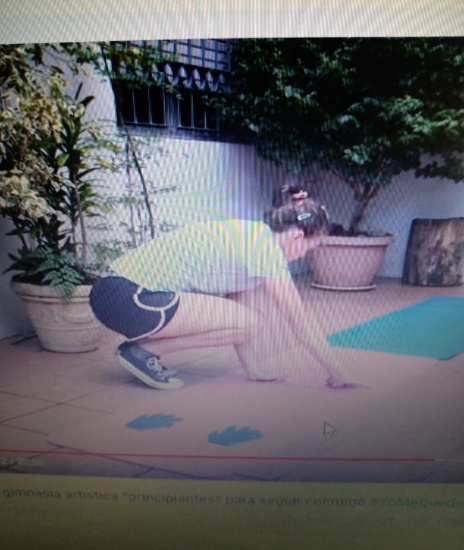
2)



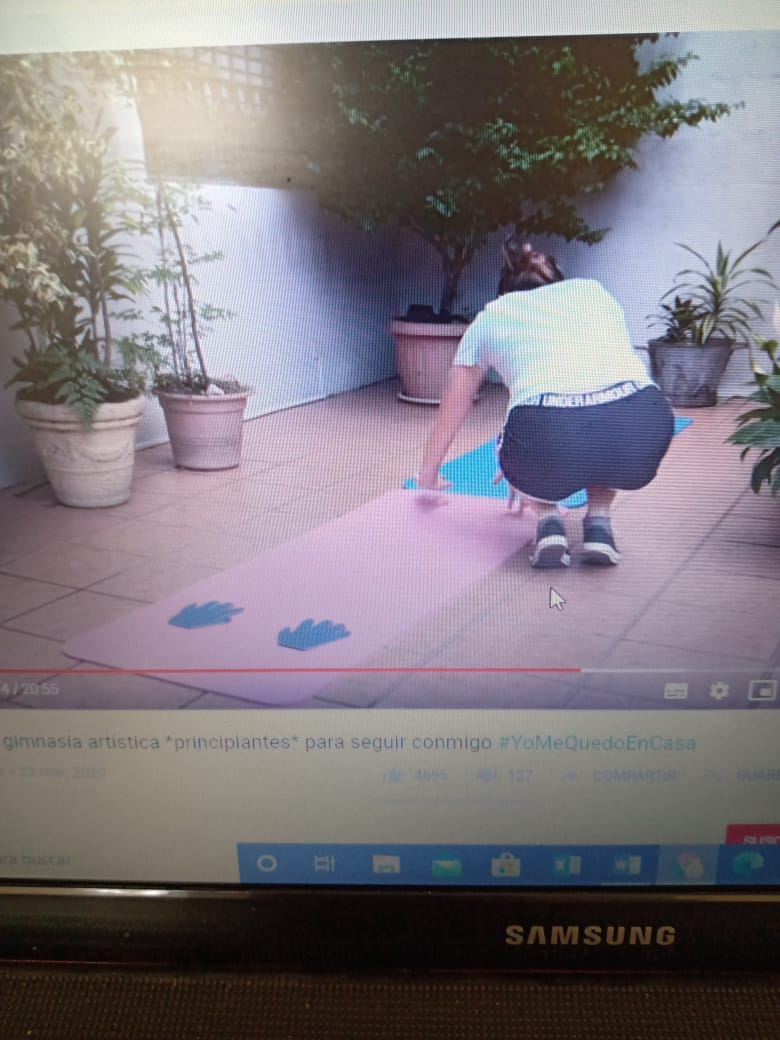
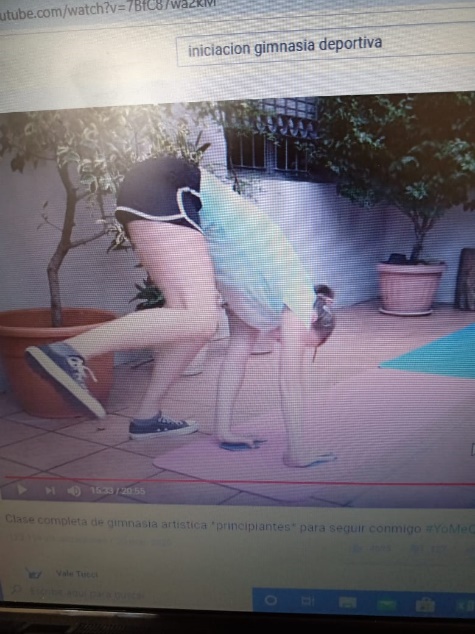


3) 4)



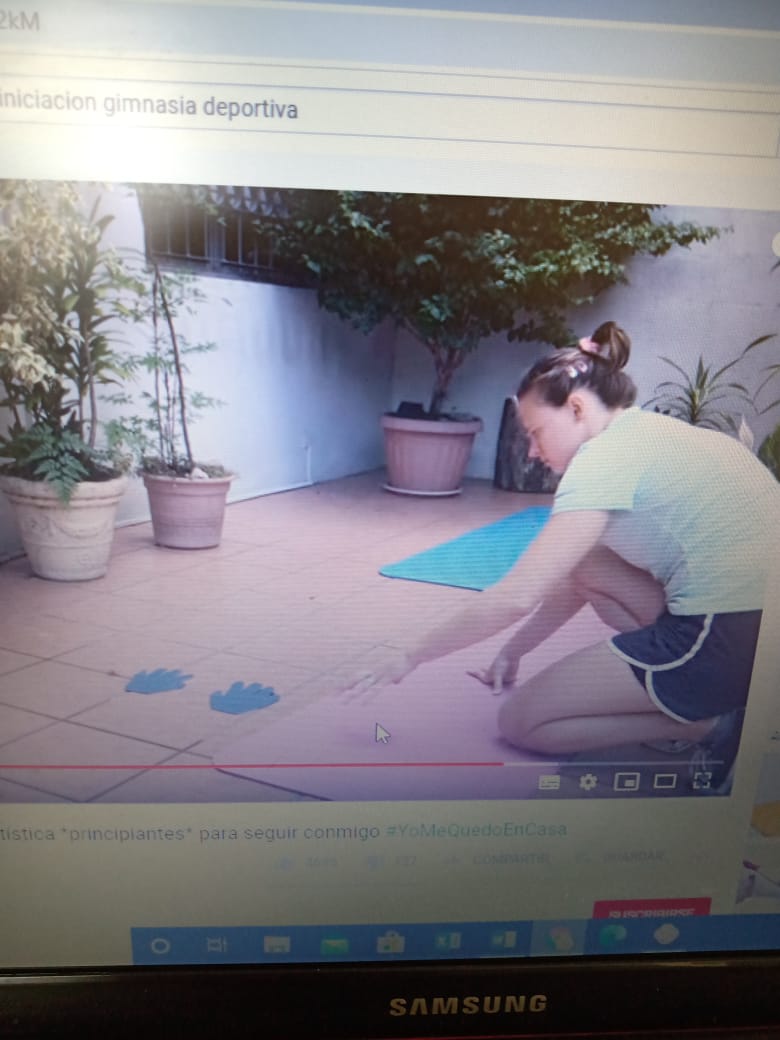
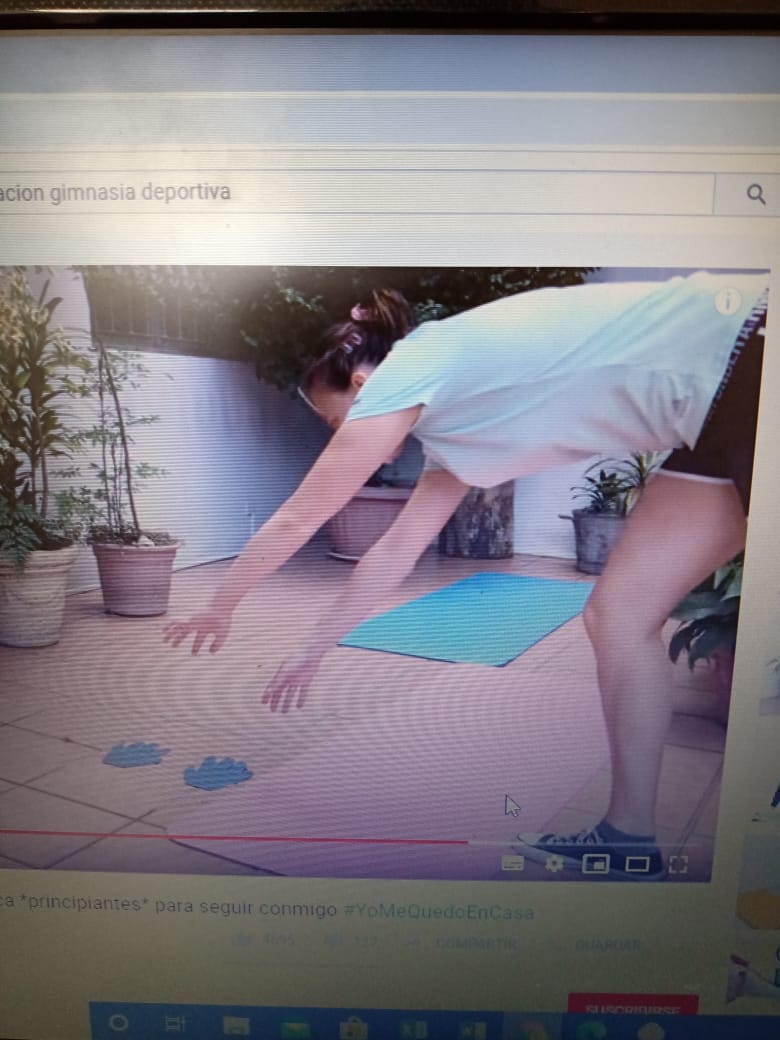


5)



7)

6)



8)