

EDUCACION FISICA

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 11 DE NOVIEMBRE

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

vdestefanis@institutonsvallecba.edu.ar

**¡Hola chicos!**

**CONTENIDOS A TRABAJAR:**  CIRCUITO MOTRIZ DE “COORDINACION Y EQUILIBRIO”

**-Elementos a utilizar:** dos sogas, 4 vasos de plástico, 4 juguetes que no se rompan y de fácil manipulación, una tiza para dibujar en el suelo la rayuela. 4 almohadones.

-los elementos se pueden reemplazar por otros similares que tengamos en casa y con los que se pueda realizar el circuito.

**Circuito –descripción:**

1. Primera estación: colocar en el suelo 4 vasos de plástico en fila y separados uno de otro
* Saltar con los DOS PIES JUNTOS de frente hacia adelante, un vaso, luego el otro, y así hasta el ultimo
* Saltar con los DOS PIES JUNTOS pero de costado, luego una vez más pero mirando hacia el otro costado
* Salto con los DOS PIES JUNTOS un vaso hacia adelante y luego hacia atrás, y así continuo hasta el ultimo
1. Segunda estación: salto con la soga

- Los saltitos que pueda con la soga, si estoy aprendiendo todavía, los realizo de a uno a la vez

3) Tercera estación: salto a la rayuela

-Dibujo en el suelo una rayuela y salto con un pie, luego los dos pies juntos y así continuo

4) Cuarta estación: camino sobre almohadones

-Coloco 4 almohadones en fila y separados entre si y camino de almohadón en almohadón haciendo equilibrio para no tocar el piso con el pie

5) Quinta y última estación: coloco la otra soga en el suelo a lo largo y los juguetes cerca de su recorrido:

-Camina haciendo equilibrio sobre la soga y al llega a un juguete me agacho y lo levanto haciendo equilibrio con un pie en el aire y el otro apoyado sobre la soga y continuar en busca del próximo juguete.

Un circuito se compone de diferentes actividades en forma secuencial en estaciones, por ello es importante trabajar una estación, luego la que sigue, así hasta terminar y volver a repetir.

 En la segunda repetición realizar la estación numero 1) con saltos pero CON UN SOLO PIE, la estación numero 3) la rayuela pero utilizar el pie menos hábil (al saltar con un pie)

¿Te animas a realizar el circuito tres o cuatro veces?

 ¡A JUGAR Y DIVERTIRSE!

**A tener en cuenta:**

-Tener en cuenta utilizar un espacio libre de objetos que puedan ser peligrosos al trabajar

\_ Recorda al saltar no hacer mucho ruidito al caer –AMORTIGUAR el salto

- Recorda al saltar la soga “separar los brazos del cuerpo” para poder llevar la soga hacia adelante en forma correcta

OBSERVAR:

¿Realizo la actividad sin inconvenientes? ¿algún ejercicio le costó notoriamente?

Recordar enviar la devolución de la clase si es posible dentro de los 15 días, por favor no olvidar agregar en el correo el grado del alumno. Gracias

Muchas gracias SEÑO VANI 