

COLEGIO ANTONIO MARIA GIANELLI

Prof. Sebastián Ugarte –Sala de 4años (Varones)

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

Recomendaciones para realizar las actividades:

- Vestirse con ropa adecuada(deportiva).
- Con ayuda y acompañamiento de algún familiar realizar las actividades.
- Contar con los elementos de higiene personal (toalla y jabón) al terminar las actividades higienizarse.
- Destinar un espacio y un horario para realizar los juegos y actividades.

Material a utilizar: soga de 3 m (cable, cinta de papel, o tiza para dibujar las figuras)

ACTIVIDADES:

1-Desplazarse caminando por las distintas figuras formadas con la soga y repetir dos veces cada uno.

- En línea recta
- En zig-zag
- En óvalo



2- Con un libro sobre la cabeza realizar equilibrio de forma estática, luego desplazarse en línea recta procurando que el cuerpo este lo mas erguido posible.



Con ayuda de la familia sacar fotos o filmar donde estén realizando las actividades.

Profesor: Ugarte Sebastian