

COLEGIO ANTONIO MARIA GIANELLI

Prof. Sebastián Ugarte -6° "A-B" 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) y al terminar las actividades higienizarse.
- Destinar un espacio y un horario para realizar los juegos y actividades.

Actividades:

- 1- Con dos botellas de plástico, colocarlas distanciadas entre sí por 3 metros, desplazarse de forma lateral ida y vuelta. Repetir 4 veces.



- 2- Con las botellas marcar una distancia de 5 metros.

Saltar con piernas juntas tratando de cruzar todo el espacio con la, menor cantidad de saltos. Luego realizar la misma acción con una pierna

Amortiguar la caída flexionando las piernas.

Repetir 3 veces



- 3- Con sogá tratar de realizar 40 saltos de forma continua.



Al finalizar las actividades realizar los siguientes estiramientos manteniendo cada posición por 10 segundos.



2-Con ayuda de un familiar sacar fotos o realizar un video en el cual muestren las actividades realizadas.

Se tendrá en cuenta:

- ☐ Desempeño motriz

Profesor: Ugarte Sebastian