

ESCUELA DE EDUCACION ESPECIAL “INDIA MARIANA”

DOCENTE: Gabriel Bairaclioti

GRADOS: Primer Ciclo

TURNO: Tarde

ÁREA: Educación Física.

Título: Flexibilidad y elongación

CONTENIDOS:

- Ejercitación de capacidades condicionales: flexibilidad.
- Participación en propuestas lúdicas.

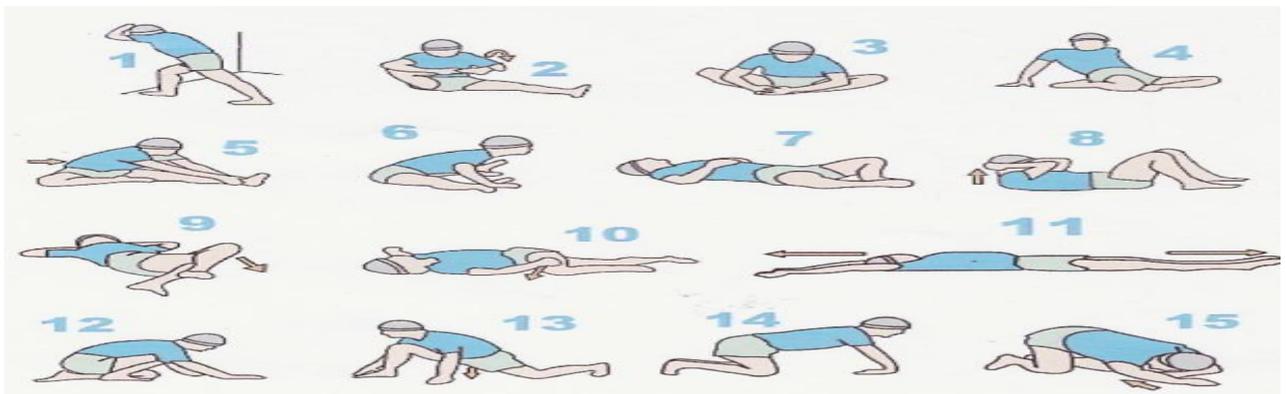
PRIMERA ACTIVIDAD

Trabajar durante 30” cada uno de los siguientes ejercicios:

- caminar en punta de pies
- trotar
- caminar en cuatro patas
- saltar como los sapos.
- flexionar las piernas y saltar bien alto.
- trotar moviendo los brazos.

SEGUNDA ACTIVIDAD

Observar los siguientes ejercicios de flexibilidad y elegir 10 para practicar. Cada uno debe repetirse 3 veces y durante 10” (segundos) aproximadamente.



TERCERA ACTIVIDAD

Para finalizar algún adulto nos ayuda a buscar una música para escuchar y relajarnos.

Practicar respiración. El globo imaginario.

- Sentarse cómodamente con la espalda recta.

E.E.E. INDIA MARIANA EDUCACIÓN FÍSICA T.T. GUÍA 3

- Inflar el globo invisible inhalando por nariz y exhalando por boca. Repetir el ejercicio 3 veces.

Me relajo

- Acostarse en el suelo.
- Mantener los ojos cerrados.
- Relajar todas las partes del cuerpo.
- Inhalar profundo y exhalar. Repetir el ejercicio 3 veces.