

**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.

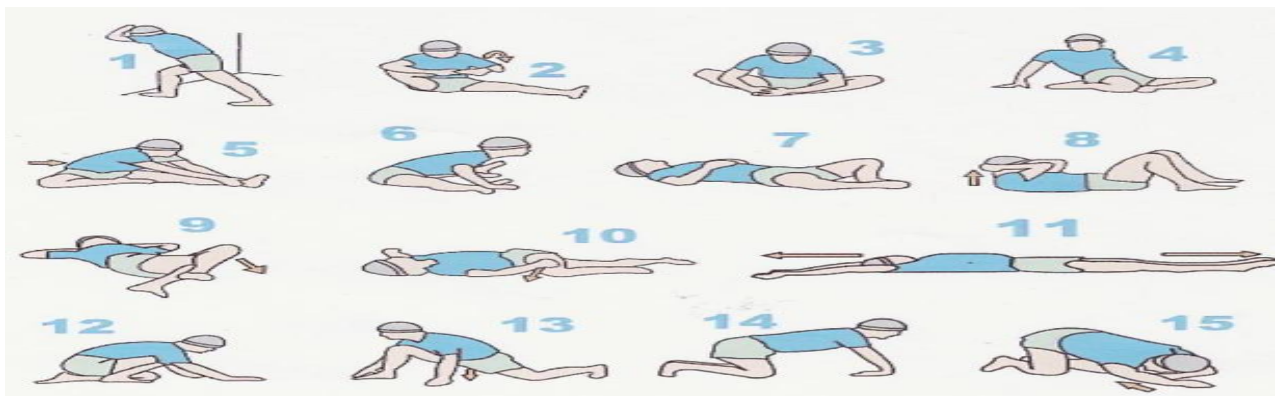
**PRIMERA ACTIVIDAD**

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.

Director: Prof. Raúl L. Riveros

Docente: Gabriel Bairiacioti