

ESCUELA SARM

Nivel inicial, primaria. Turno tarde.

Educación física.

Ejercitamos en casa.

Nivel Inicial:

Entrada en calor: Movilidad articular; brazos (hacia adelante y atrás), piernas (talones a la cola, rodillas arriba) 10 repeticiones de cada uno.

Parte principal: Desplazamientos en diferentes direcciones: hacia adelante, atrás, laterales, zig-zag, saltos con dos pies juntos. 10 -15 minutos.

Juego: Lanzar pelotitas (sino tiene con medias) a algún cesto o canasto, alternando con las dos manos, izquierda y derecha.

Vuelta a la calma: Estirar todos los grupos musculares.

Primero, Segundo y Tercer grado:

Entrada en calor: Movilidad articular brazos (hacia adelante, atrás, laterales y frontales) cintura (giro izquierda y derecha) piernas (talones a la cola, rodillas arriba, gemelos y sentadillas) 10 repeticiones de cada ejercicio.

Parte principal: Circuito aeróbico en un espacio 6m x 6m aproximadamente realizar un circuito con obstáculos para que el alumno logre superarlos tanto con dribling / zig-zag y saltos, 4 vueltas.

Juego: Lanzar pelotitas (sino tiene, con medias) a algún cesto o canasto, alternando con las dos manos y los pies izquierda y derecha.

Vuelta a la calma: Estirar todos los grupos musculares.

Cuarto y Quinto grado:

Entrada en calor: Movilidad articular brazos (hacia adelante, atrás, laterales y frontales) cintura (giro izquierda y derecha) piernas (talones a la cola, rodillas arriba, gemelos y sentadillas) 10 repeticiones de cada ejercicio.

Parte principal: Circuito aeróbico en un espacio 6m x 6m aproximadamente realizar un circuito con obstáculos para que el alumno logre superarlos tanto con dribling / zig-zag y saltos, 4 vueltas. Antes de comenzar cada vuelta del circuito realizar 5 abdominales y 5 espinales.

ESCUELA SARM

Nivel inicial, primaria. Turno tarde.

Educación física.

Juego: Lanzar pelotitas (sino tiene, con medias) a algún cesto o canasto, alternando con las dos manos y los pies izquierda y derecha.

Luego lanzamos de espalda y entre las piernas.

Vuelta a la calma: Estirar todos los grupos musculares.

Directora Analía Aracena.