

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad “Prof. Ivonne Barud de Quattropani”- todos los talleres – Educación Física

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con Discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani

Docente de especialidad de Educación Física: María Eugenia Stolzing.

Sección: Todos los Talleres

Ciclo: Básico / Orientado

Turno: Mañana.

Área curricular: Educación Física.

Título de la propuesta: Entrenemos en casa.

Contenido seleccionados: Habilidades Motoras Básicas. Fuerza Dinámica. Flexibilidad y Elongación.

Propuesta de actividades:

Nos preparamos para realizar ejercicio. Buscar un lugar en casa donde podamos realizarla la siguiente rutina en familia, en lo posible en un espacio abierto.

- Desplazamientos: caminar por el espacio disponible.
- Variantes: en punta de pie, sobre talones.
- Caminar hacia adelante, caminar hacia atrás.
- Caminar tocándose las rodillas (elevando piernas), tocándose los talones (piernas hacia atrás).
- Caminar con pasos largos, con pasos cortos.
- Caminar con variantes de ritmo: lento, rápido, lento.

Tareas de fuerza por circuito de cuatro estaciones.

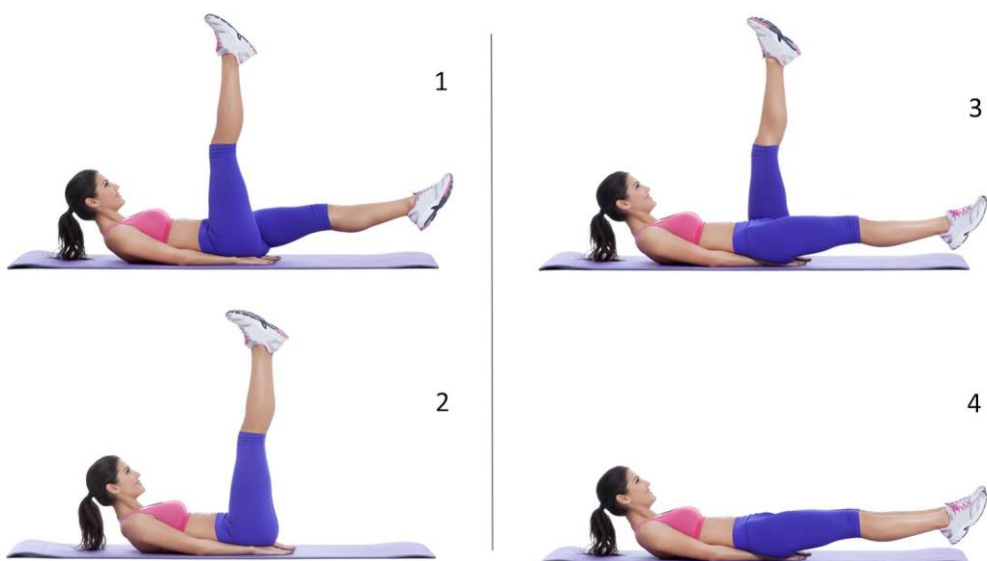
- Estación N°1: 15 abdominales con piernas flexionadas y brazos al costado del cuerpo.



- Estación N°2: 15 saltos cortitos en el lugar.

**Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad
"Prof. Ivonne Barud de Quattropani"- todos los talleres – Educación Física**

- Estación N° 3: 15 abdominales con elevación de piernas.



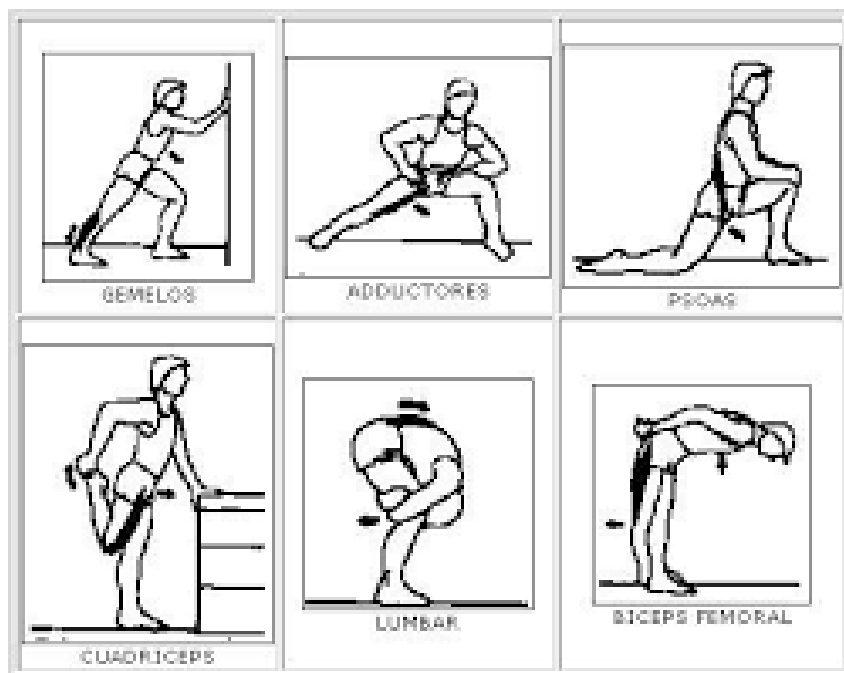
- Estación N° 4: 15 sentadillas. (recuerda que tu espalda debe estar derecha)



Cierre de clase:

**Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad
“Prof. Ivonne Barud de Quattropani”- todos los talleres – Educación Física**

- Al finalizar, nos relajamos lentamente realizando los siguientes ejercicios, acompañando el trabajo con técnicas de respiración.



Directora: Marianela Camargo

Vice directora: Daniela Sirera