

E.E.E. S.A.R.M.

SECCIÓN: SEGUNDO CICLO Y PRETALLER A B Y C

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TITULO: Educación Física en casa

TURNO: Mañana

CONTENIDOS:

- FUERZA,
- RESISTENCIA,
- COORDINACION,
- FLEXIBILIDAD.

ACTIVIDADES:

Antes de realizar las actividades propuestas se debe hacer una entrada en calor en donde primero se pondrán en movimiento los brazos, realizando círculos con los mismos, luego balanceo de una pierna en el lugar para adelante y para atrás, luego cambio de pierna. Movimiento de un tobillo, luego del otro, realizar un trote lento para poner en funcionamiento nuestros músculos y prepararlos para la siguiente actividad. El tiempo de entrada en calor es de 5 minutos.

FUERZA: Realizar en una colchoneta, manta, frazada, etc. una serie de 30 abdominales (colocar las manos detrás de la cabeza, las piernas flexionadas).

Realizar 30 espinales (colocar el cuerpo boca abajo, piernas estiradas y brazos colocados a los costados de la cabeza). El alumno deberá subir y bajar el tronco dejando las piernas quietas.

En posición de cuadrupedia o banco, realizar 10 flexiones de brazos (pueden realizarlas sin apoyo de rodillas en el piso).

- **RESISTENCIA:** Realizar un trote por el fondo de la casa o por algún espacio libre de muebles durante el tiempo que cada alumno aguante. Luego anotar en un papel para superar el tiempo en la próxima rutina. (Deberá ser tomado por un cronometro o un reloj común para saber el tiempo que duro la carrera)

E.E.E. S.A.R.M.

SECCIÓN: SEGUNDO CICLO Y PRETALLER A B Y C

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

- **COORDINACION:** colocar sillas o algún otro elemento en fila a una distancia que pase el cuerpo de cada alumno, deberán pasar realizando zigzag entre las sillas (este ejercicio realizarlo tres veces).

Jugar con los mosaicos del piso, o dibujar con una tiza círculos en fila , y realizar saltos con uno y ambos pies mientras van pasando por cada círculo(abro en uno, cierro en el otro y así sucesivamente hasta terminar de pasar. (Realizarlo tres vueltas).

Colocarse en algún escalón de la casa, un cajón que no sea tan alto y realizar saltos alternando cada pie, es decir, mientras un pie está en el suelo, el otro deberá estar en el cajón o escalón, realizarlo 40 veces o con tiempo de 1 minuto.

Con una pelota; avanzar pegándole con una y otra pierna hasta el otro extremo, se pueden colocar sillas en fila y con la pelota ir pasando entre las sillas.

Tirar la pelota hacia arriba y mientras esta en el aire realizar un abdominal, levantarse rápidamente para atrapar la pelota antes de que toque el suelo.

Dibujar una escalera en el suelo con tiza o fabricarla con cinta, papel, etc. Realizar distintos saltos: primero saltar con los dos pies juntos en cada cuadrado, abrir y cerrar con ambos pies; abrir, abrir, luego cerrar y cerrar alternando los pies.

Con una pelota lanzarla arriba o pegarle con la cabeza mientras paso por los cuadrados de la escalera (no se pueden pisar las líneas).

- **FLEXIBILIDAD:** Es muy importante después de realizar ejercicios la elongación de los músculos para evitar dolores musculares y lesiones.

Tomar 5 minutos del tiempo final para estirar piernas, brazos, abdominales, etc.

E.E.E. S.A.R.M.

SECCIÓN: SEGUNDO CICLO Y PRETALLER A B Y C

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: PRETALLER A B Y C

CONTENIDOS:

- FUERZA,
- RESISTENCIA,
- COORDINACION,
- FLEXIBILIDAD.

ACTIVIDADES:

Antes de realizar las actividades propuestas se debe hacer una entrada en calor en donde primero se pondrán en movimiento los brazos, realizando círculos con los mismos, luego balanceo de una pierna en el lugar para adelante y para atrás, luego cambio de pierna. Movimiento de un tobillo, luego del otro, realizar un trote lento para poner en funcionamiento nuestros músculos y prepararlos para la siguiente actividad. El tiempo de entrada en calor es de 5 minutos.

- FUERZA: Realizar en una colchoneta, manta, frazada, etc. una serie de 20 abdominales (colocar las manos detrás de la cabeza, las piernas flexionadas).

Realizar 20 espinales (colocar el cuerpo boca abajo, piernas estiradas y brazos colocados a los costados de la cabeza). El alumno deberá subir y bajar el tronco dejando las piernas quietas.

En posición de cuadrupedia o banco, realizar 10 flexiones de brazos (pueden realizarlas sin apoyo de rodillas en el piso).

- RESISTENCIA: Realizar un trote por el fondo de la casa o por algún espacio libre de muebles durante el tiempo que cada alumno aguante. Luego anotarlo en un papel para superar el tiempo en la próxima rutina. (Deberá ser tomado por un cronometro o un reloj común para saber el tiempo que duro la carrera).
- COORDINACION: con un globo, pegarle con las distintas partes del cuerpo; en posición sentado, pegarle al globo con el pie sin que toque el piso.

E.E.E. S.A.R.M.

SECCIÓN: SEGUNDO CICLO Y PRETALLER A B Y C

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

Pasar el globo por alguna soga, aro grande, círculo; con una mano y luego con la otra.

Saltar la soga con los dos pies juntos (en caso de no tener soga, puede realizarlo con la soga imaginaria y solamente hacer el gesto de saltar).

- **FLEXIBILIDAD:** Es muy importante después de realizar ejercicios la elongación de los músculos para evitar dolores musculares y lesiones.

Tomar 5 minutos del tiempo final para estirar piernas, brazos, abdominales, etc.

DIRECTORA ANALÍA ARACENA