

E.E.E. INDIA MARIANA

PROFESORA: CARLA JESUANA RUIZ CLAVEL

GRADOS: 3º/4º/5º/HABILIDADES/PREOCUPACIONAL

TURNO MAÑANA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO: NOS EJERCITAMOS Y DIVERTIMOS EN CASA

GUIA Nº 2

CONTENIDOS SELECCIONADOS:

) Capacidades condicionales

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

Como es ya sabido debemos mantener nuestra higiene personal, por eso antes y después de cada actividad nos lavaremos bien las manos con agua y con jabón, intentaremos también jugar en zonas limpias de la casa y con elementos limpios; es buen momento para ayudar a tu familia con las tareas de la casa.

El fin de la propuesta es realizar actividades sin salir de casa para cuidar nuestra salud (y de los que nos rodean) y aprovechando para compartir momentos con la familia.

Circuito de fuerza y resistencia

1. Trote: alrededor de la casa o en el patio correremos por 10 minutos, primero en forma lenta y después más rápido. Para este ejercicio le pediremos un reloj a nuestra familia o con el cronómetro del celular.



2. Rodillas al pecho: en el lugar llevaremos las rodillas lo más alto posible (trotando) durante un minuto.



3. Talones a los glúteos: en el lugar llevaremos los talones tratando de tocar los glúteos (trotando) durante un minuto.



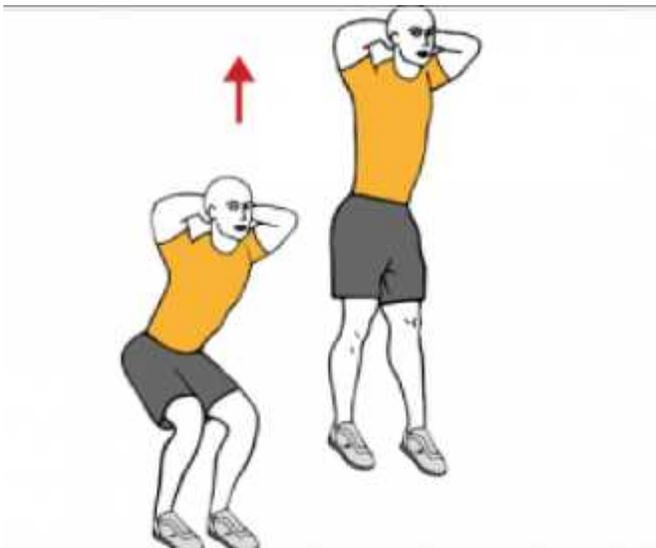
4. Abdominales: realizaremos 20 abdominales, repitiendo el ejercicio 2 veces.



5. Espinales: realizaremos 20 espinales, repitiendo el ejercicio 2 veces.



6. Saltos con ambos pies: en el lugar haremos saltos con ambos pies a la vez durante un minuto.



7. Saltos con un pie: en el lugar haremos saltos con un pie durante un minuto. Luego lo haremos con el otro pie.



8. Saltos buscando altura: buscaremos un lugar en el patio que sea largo, allí haremos carrera saltada buscando saltar lo más alto posible. Realizaremos 3 idas y vueltas.



9. Carrera: en el mismo espacio ocupado anteriormente haremos 3 carreras a máxima velocidad, descansando cada vez que se termine una.



10. Carrera hacia atrás: en el mismo espacio ocupado anteriormente haremos 2 carreras a máxima velocidad corriendo hacia atrás, descansando cada vez que se termine una.



Tratar de realizar los ejercicios en un horario donde no haga mucho calor, mantenerse hidratado y estirar una vez terminado los ejercicios. Podemos invitar a nuestra familia a realizar estos ejercicios con nosotros.

Director: Raúl Riveros