

## **Abejitas de Santa Rita – Educación Física**

Escuela: E.E.E Abejitas de Santa Rita

Docente: Crubiller Martin

Ocupacionales y Adultos

Turno Mañana y Tarde

Educación Física

Actividades para realizar en familia

Contenido: La experimentación , reconocimiento y la exploración de acciones motrices con su cuerpo , las posibilidades de movimiento propias y de los otros.

- . Entrar en calor realizando movimiento articular
- . Trotar por al menos 10 min
- . Actividades con pelotas o algun objeto que se encuentre en la casa para jugar.
- . Lanzar la pelota con mano “derecha” sin que se caiga
- . Lanzar la pelota con mano “izquierda” sin que se caiga
- . Lanzar la pelota hacia arriba y agarrarla “antes” que toque el piso
- . Colocar la pelota en el piso, tomar distancia y “saltarla”
- . Hacer payanas con distintas “partes del cuerpo” como por ejemplo , el pie, cabeza, las manos , los hombros,etc.
- . Podemos realizar “pases” con un familiar sin que se caiga al piso.
- . Podemos realizar los pases con “una mano”, con las “dos manos” , con el “pie”, etc.
- . Podemos jugar a la pelota los que tengan espacio en su casa.
  
- . Actividades con palos de escoba
- . Hacer equilibrio con “una mano “ sin que se caiga
- . Hacer equilibrio con “el pie” sin que se caiga
- . Colocarlos en el piso y “saltar” “adelante” y “atras”
- . Realizar actividades con el propio cuerpo como abdominales
- . Espinales.
- . Flexo- extensiones de brazo
- . Sentadillas con las dos piernas

## **Abejitas de Santa Rita – Educación Física**

. Sentadillas con una pierna intercambiando.

Como Juego podemos hacer en familia el Juego del Coronavirus en donde se selecciona a uno de la familia que sea “el coronavirus”, en donde su función es infectar a los demás tocando con las manos “sucias” a los demás, y los demás tienen que correr tratando de que no los toque “el coronavirus”, a quien lo toca queda infectado y comienza como nuevo coronavirus.