

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

CONTENIDOS SELECCIONADOS:

- Capacidades coordinativas

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.

Actividades coordinativas

Para las siguientes actividades necesitamos una pelota y hacer una hilera con piedras separadas una de la otra.

1. Dribling A: Pasamos por entre medio de las piedras mientras vamos lanzando la pelota hacia arriba con ambas manos y atrapándola.
2. Dribling B: Pasamos por entre medio de las piedras mientras vamos lanzando la pelota hacia arriba con una mano y atrapándola con las dos.
3. Dribling C: Pasamos por entre medio de las piedras mientras vamos picando la pelota.



4. Dribling D: Pasamos por entre medio de las piedras caminando hacia atrás mientras vamos picando la pelota.

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: Prof. Raúl L. Riveros