

**ESCUELA AGROTECNICA CORNELIO SAAVEDRA**

**GUÍA DE ESTUDIOS N° 8**

**Espacio curricular:** Educación Física

**Sección:** 1° y 2°

**División:** 1ra ; 2da y 3era.

**Profesoras:** Laura Silvina Pizorno.

Gabriela Elisa Palacio.

**Contenido:** Fuerza.Salto.

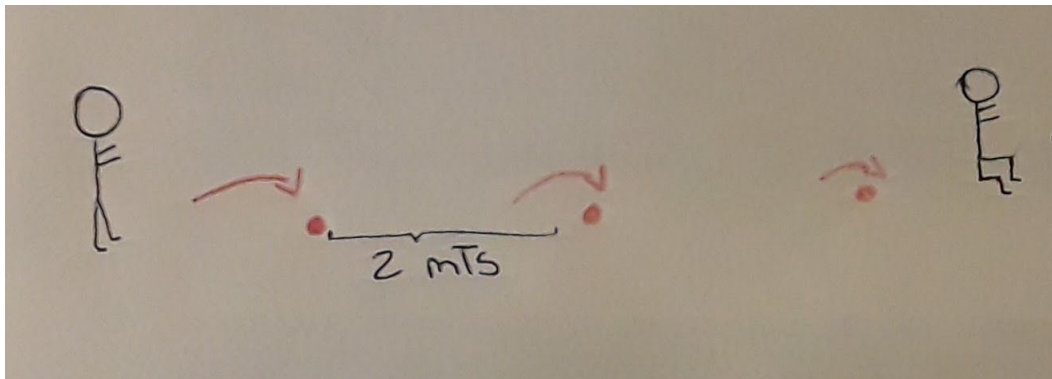
**¡A TRABAJAR EN LA GUÍA!!!!**

1. Colocar en línea recta 5 elementos diferentes a una distancia de 2 metros , ejemplo : mochila , gomones, cajas de zapatos , etc

A - Saltar los objetos con los dos pies juntos.

B- Saltar los objetos con el pie derecho.

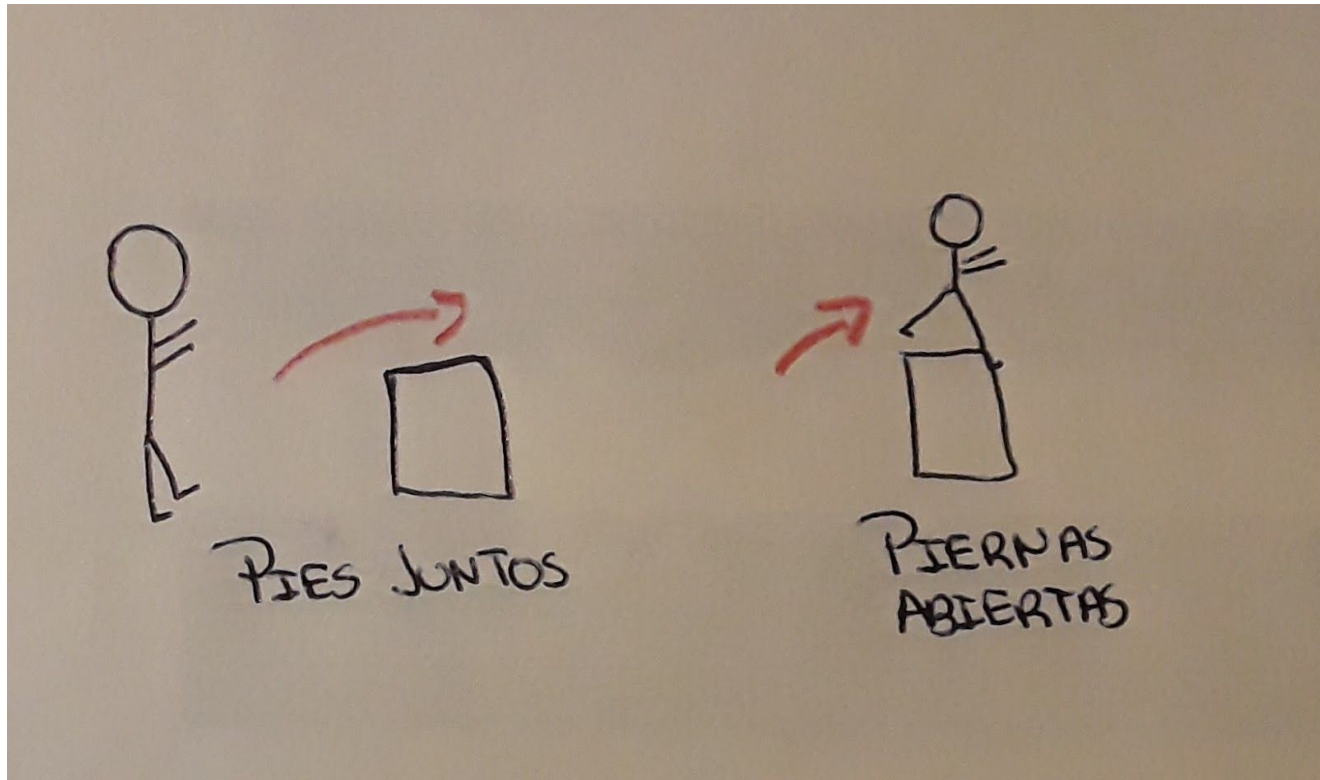
C- Saltar los objetos con el pie izquierdo.



**ATENCIÓN:** Luego de realizar el último salto en cada ejercicio deberán quedarse en posición estática con ambas piernas flexionadas ( Sentadilla)por 5 segundos.

- 2 - Poner varios elementos encimados o una mochila en forma vertical , debe quedar a una altura aproximada de 20cm de alto.

A - El primer obstáculo, saltarlo con ambos pies juntos y a continuación un salto con las piernas abiertas.



**REALIZAR:** 3 series de 8 repeticiones cada una , descansando 1 minuto entre cada serie.

**3- Inventa un ejercicio de fuerza y saltos combinados. ( Este último punto enviarlo a las docentes).**

😊 Ustedes pueden 😊!!



## CONSEJOS DE PREVENCIÓN COVID-19



### Higiene

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol



### Tos y estornudos

Cubrirse la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo de un solo uso



### Distancia

Evitar el contacto con personas cuando estornuden, tosan o tengan fiebre



### Limpieza

No compartir comida, utensilios u otros objetos sin limpiarlos debidamente



### Mascarillas

No se recomienda su uso si no se tienen síntomas