

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.

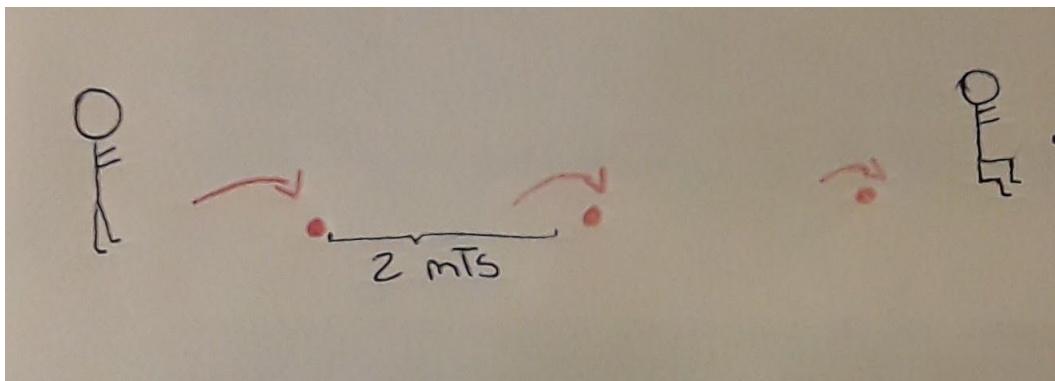
¡A TRABAJAR EN LA GUÍA!!!!

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.

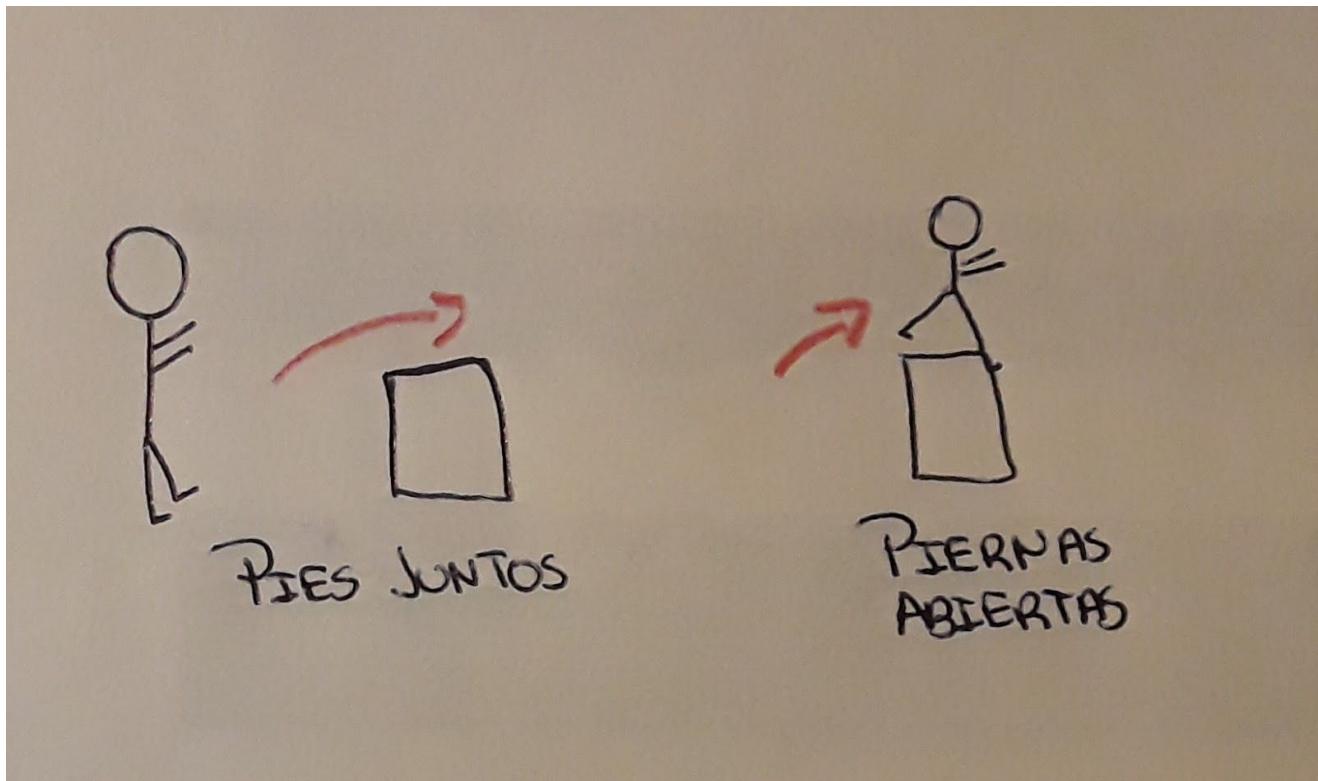
C- Saltar los objetos con el pie izquierdo.



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