JOSÉ IGNACIO Y KARINA

PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

CONTACTO PARA CONSULTAS WEBMAIL:

Profe José:
jose.r@escuela323sjn.edu.ar

Profe Karina:
karina.b@escuela323sjn.edu.ar

EDUCACIÓN FÍSICA

"Jugar a divertirse en casa"

Actividades de diagnóstico

Semana del 29/3 al 2 de abril

ACTIVIDADES PARA EL SEGUNDO CICLO Y 7° Grado:

Comenzar a caminar y/o trotar hasta completar 8 minutos (mover todo el cuerpo). Pausa. Luego respirar.

CIRCUITO DE LOS ABDOMINALES (Son 5 ejercicios y cada uno se hace en 1 minuto):

CRUNCH O BOLITA: Elevo los hombros, piernas flexionadas y pies apoyados

ABDOMINALES CON PIES ELEVADOS: Me elevo y una mano siempre va al lado opuesto (por ejemplo: la mano derecha va hacia la izquierda).

ESPINALES: Acostado/a boca abajo, elevo brazos y pies a la vez.

ABDOMINALES OBLICUOS: Cuando me elevo, giro un codo al lado opuesto.

LA BICICLETA: Apoyo la espalda en el piso y realizo la bicicleta en sentido horario.

TIEMPO DE ACTIVIDAD POR GRADO: 4to: 2 veces//5to: 4 veces//6to: 6 veces y 7mo: 8 veces (veces=series).

LINK DEL VIDEO DE ABDOMINALES: https://www.youtube.com/watch?v=1aSvpsZTbqU

Escribí tus comentarios o envíanos fotos y/o videos a nuestros webmail, en las direcciones que se encuentran en esta página.

NOTA: respetar las consignas.

PARA TENER EN CUENTA: realizar una consigna a la vez, hacer una pequeña pausa, luego seguir (Si una vez o serie son 5 minutos, por ejemplo, para 4to grado, 2 veces son en total 10 minutos; así contá el tiempo que tenés que hacer de acuerdo a tu grado).