

GUIA DE ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN FÍSICA

DIMENSIÓN CORPORAL - CICLO 1 – SEMANA # 9

TIEMPO DE DURACION (1:10 MIN)

SITIO DE LA CLASE (CUALQUIER ESPACIO DE LA CASA)

1. CALENTAMIENTO (15 min)

Realizar los movimientos siguiendo la música del video con los tiempos tal como están. Haz los ejercicios que puedas y no olvides hidratarte y hacer la clase con la ropa y el calzado necesario. Si tienes algún problema físico, recuerda manejar la intensidad de los ejercicios, tu manejas tu propio ritmo y si hay ejercicios que no puedes hacer, mejor espera y continuas en los siguientes.

Realizar este calentamiento con todas las personas que puedan acompañarte. Es importante realizar actividad física en esta cuarentena. Invita a tus padres o hermanos a realizar contigo esta actividad. Aquí están los links:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ay3ooki7Qo&t=85s>

ANGRY BIRDS-GAMEPLAY- Just Dance 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=RxwziZzFef4>

Just Dance 2018- Just Mario gameplay

Espero te diviertas en este calentamiento. No olvides enviar evidencia de este momento.

2. PARTE PRINCIPAL DE LA CLASE

Para este video debes seguir las indicaciones que se dan en el video y si puedes hacer con varias personas en tu casa seria muy bueno. Aquí te lo dejo :

<https://www.youtube.com/watch?v=VLObZZRB-x8>

EJERCICIOS de COORDINACION para NIÑOS en CASA. Ideal para una EDUCACION FISICA en CASA.

https://www.youtube.com/watch?v=zy_FoY9xQuQ

04 JUEGOS DE COORDINACION OCULO-MANUAL Y OCULO PODAL.

Para este video debes estar acompañado para realizar los ejercicios. Es necesario repetirlos las veces que sea necesario. Puedes utilizar diferentes objetos para ejecutarlos. No olvides realizar evidencias de este trabajo.

3. PARTE FINAL (ESTIRAMIENTO)

Debes realizar los estiramientos y ejercicios para flexibilidad que se muestran ahí con los tiempos que ella tiene. Es importante que, para realizarlos, alguien te ayude para que las posturas estén bien hechas.

No olvides tomar evidencia de esta parte. Aca te dejo el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=2WhvOQS1QQU>

Rutina para ganar flexibilidad y movilidad

ENVIAR LAS EVIDENCIAS AL SIGUIENTE CORREO chunizaied5@gmail.com , NO OLVIDES PONER TU NOMBRE Y CURSO. CUALQUIER PREGUNTA POR ESE MEDIO.

DESEO QUE A PESAR DE ESTA SITUACION SE ENCUNTREN BIEN Y ESPERO QUE SI TIENEN ALGUN PROBLEMA POR FAVOR ME HAGAN SABER. ESTAMOS PARA AYUDARNOS. ESPERO MUY PRONTO VOLVER A VERLOS. PROFE, JHON JAIR