

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 19 DE MARZO



EDUCACIÓN FISICA

PROFESOR MENTA ANDRÉS

amenta@institutosvvallecba.edu.ar

QUINTO GRADO B

BUENOS DIAS CHICOS !

CONTENIDO A TRABAJAR: ATLETISMO: SALTOS

Vamos a continuar trabajando con atletismo y en esta oportunidad trabajaremos con SALTOS ya que es más fácil de trabajar en casa.

Materiales: 4 o 5 Cajas de zapato

1)- En primer lugar averigua cuales son los cuatro tipos de saltos de atletismo. Una vez que los tengas busca un video de cada uno de ellos y observa detenidamente.

2)-A MOVERSE UN POCO!!! Con las cajas que separamos vamos a experimentar distintos tipos de saltos:

- Colocar una caja saltarla con los dos pies juntos, con un pie, de costado. Jugando con las alturas.
- Salto en alto: apilar cajas, tomar carrera y tratar de saltar la mayor cantidad de cajas que podamos. Siempre tratando de ir de menor a mayor altura.
- Salto en largo: poner las cajas una al lado de la otra, todas apoyadas en el suelo, tomar carrera y saltar lo mas largo posible para no tocar las cajas. Al igual que en el salto anterior, continuar trabajando de menor a mayor en la complejidad.

ESPERO QUE LES GUSTE Y LO DISFRUTEN!!!

MUCHAS GRACIAS!!

PROFE. ANDRÉS.