

EDUCACION FISICA

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

vdestefanis@institutonsvalle.cba.edu.ar

¡Hola chicos !

Continuamos aprendiendo jugando

CONTENIDOS A TRABAJAR: EJERCICIOS PROGRESIVOS PARA LA VERTICAL

ELEMENTOS A UTILIZAR: UN PALO DE ESCOBA O SIMILAR, UNA COLCHONETA O SIMILAR

\* IMPORTANTE: REALIZAR CADA EJERCICIO CON EL CUIDADO DE UN ADULTO AL LADO POR FAVOR

EJERCICOS PROGRESIVOS:

1. Caminar bien derechitos con el palo de escoba arriba de la cabeza y con brazos totalmente extendidos
2. Similar al anterior pero en vez de “agarrar el palo” lo “apoyamos sobre las palmas de las manos y caminamos así con la vista hacia arriba
3. En parejas caminar con las manos en el suelo en posición de “escuadra” NO OLVIDAR BRAZOS EXTENDIDOS”
4. Colocamos una colchoneta cerquita de la pared, apoyamos las manos en el suelo (frente a la pared) e intentamos elevar un poquito las piernas
5. Similar al anterior pero variando la altura: un poquito más arriba
6. Similar pero ya intentamos con la patadita llegar hasta la pared, si lo logramos recordar que el cuerpo debe estar bien derechito

\_ver imágenes adjuntas:

 





IMPORTANTE: si no sale alguno de los ejercicios, no adelantar al siguiente, continuar practicando el que no sale, es difícil, se logra con practica y cada uno de ustedes tiene su tiempo para lograrlo ..

TAREA: enviar la devolución de esta clase por mail

NOS VEMOS LA PROXIMA SEMANA POR MEET