CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 1 DE ABRIL

**EDUCACION FISICA**

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

PRIMER GRADO B

CONTINUAMOS TRABAJANDO CAPACIDADES MOTORAS: COORDINACION, FUERZA, EQUILIBRIO:

* ELEMENTO A UTILIZAR: UNA SOGA (SI NO HAY EN CASA PUEDE SER UNA CINTA LARGA, UNA CUERDA, O ALGO SIMILAR)
* CUIDADOS AL TENER EN CUENTA: NO HACER MUCHO RUIDO AL SALTAR CON LOS DOS PIES: ASI CUIDAMOS NUESTRAS ARTICULACIONES.SI SALTAMOS MAS DE UNO EN LA SOGA SIEMPRE MIRAR HACIA ADELANTE ANTES DE SALTAR. AL SEPARAR LA SOGA DEL SUELO (A PARTIR DEL EJERCICIO 5) QUE LA ALTURA SEA PRUDENTE.
1. COMENZAMOS JUGANDO: “SALTAMOS LA VIBORITA”: SE TOMA LA SOGA DE LOS EXTREMOS Y LA MOVEMOS CERQUITA DEL SUELO, SALTAMOS LA VIBORITA EN FORMA LIBRE SIN PISARLA
2. SIMILAR PERO LA SALTAMOS CON UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO
3. LA SALTAMOS CON LOS DOS JUNTOS SIN HACER MUCHO RUIDO AL CAER -
4. COMBINAMOS: LA SALTAMOS CON UN PIE Y VOLVEMOS SALTANDOLA CON LOS DOS JUNTOS, ¿CUAL SE NOS OCURRE?
5. DEJAMOS LA SOGA SIN MOVERLA A UNA ALTURA PRUDENTE, SEPARADA DEL SUELO UN POQUITO Y REPETIMOS LOS EJERCICIOS ANTERIORES.
6. EN FORMA LIBRE SALTAMOS LA SOGA HACIA ADELANTE, HACIA ATRÁS, DE UN COSTADO, DEL OTRO.
7. JUGAMOS EN FAMILIA



GRACIAS FAMILIA POR TRABAJAR JUNTOS.