

Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº2
“Combinando habilidades motrices”

Nombre _____ Curso: 3ºbasico

La actividad de esta semana será un poco mas entretenida, en estos días trabajarás en casa, quizás tengas mucho espacio o puedes tener espacios reducidos. Lo bueno de estas actividades es que no necesitas mucho espacio, y tampoco muchos materiales.

Recuerda que debes hidratarte con agua, tener la mejor actitud.

Actividades:

1. Aprende, trabaja y practica una actividad cardiovascular, para el calentamiento , en este caso será: .

Baile entretenido o Zumba, **Báilame (Remix) - Nacho, Yandel, Bad Bunny | FitDance Life (Coreografía) Dance Video. En youtube**

2. Realiza esta pequeña rutina de ejercicios; tres veces a la semana

- Saltar con los pies juntos sobre una botella grande ej:de 1lt o 2lt (15 saltos)
- Saltar con los pies juntos , etsaticos. Si tienes una cuerda utilízala (20 Saltos)
- Con un palo de escoba , realiza saltos zig-zag (de lado a lado), a lo largo de la escoba (4 veces)
- Trabaja con una silla, sientate y parate , de forma continuada 15 veces .
- Con alguien que te pueda ayudar , de espalda a frente , inicias, porla espalda , pasaspor debajo de la piernas , te paras y corres para atrás nuevmente ,(15 repeticiones)
- Rodillas al pecho (15 repeticiones) repeticiones .
- Repitela dos veces.

Estas actividades esta vez son para trabajar con tu cuerpo, y con cosas que tienes en tu casas .

Ademas cuando volvamos a clases normalmente, deberas presentar o demostrar (evaluacion), que te aprendiste el baile del calentamiento , ademas de las aptitudes fisicas que trabajastes.

