

Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº2
“Habilidades motrices básicas”

Nombre: _____ Curso: 5º básico

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, Dance Monkey - Tones And I | FitDance TV
(Coreografía Oficial)

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 (20 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 (6 veces)**
- **Payasitos (20elefantes)**
- **Con alguien que te pueda ayudar , de espalda a frente , inicias, porla espalda , pasapor debajo de la piernas , te paras y corres para atrás nuevmente ,(15 repeticiones)**
- **Escaladas; te pones boca abajo y apoya tus manos, y comienzas a flexionar tus rodillas como si escalaras en el suelo.(durante 30 segundos)**
- **Repítela tres 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.

