Educación Física

Queridos alumnos:

Aunque estemos en casa, les preparamos algunas actividades y rutinas para llevar a cabo todos los días y mantenernos activos.

Hay que cuidarse y cuidar a nuestros seres queridos, por eso, aunque no podamos salir a hacer deporte o jugar a la mancha o al quemado junto a los amigos, debemos seguir haciendo actividad física porque es un hábito saludable.

EJERCICIOS PARA REALIZAR DESPUES DE UN BUEN DESAYUNO

1°, 2° y 3° grado.

Emprendé una caminata por la casa durante 3 minutos continuos. Si tenés patio, lo podés utilizar.

Realizá 5 saltos desde cuclillas extendiendo los brazos en el impulso. Tomá aire, inhalá y exhalá 3 veces. Luego repetí el ejercicio.

Tomá una silla, sentate y parate 5 veces con los brazos extendidos adelante. Tomá aire, inhalá y exhalá con concentración. Repetí el ejercicio.

Colocá las manos en la pared con los brazos extendidos a la altura de los hombros con las piernas juntas, flexioná los codos y extendé 5 veces. Tomá aire, inhalá y exhalá. Repetí el ejercicio.

Por último, recostate en el piso boca arriba, con piernas y brazos extendidos y realizá 5 respiraciones profundas soplando el aire cuando realizás la expiración.

4°, 5° y 6° grado

Emprendé una caminata por la casa durante 5 minutos continuos. Si tenés patio, lo podés utilizar.

Realizá 8 saltos desde cuclillas extendiendo los brazos en el impulso. Tomá aire, inhalá y exhalá 3 veces. Luego repetí el ejercicio dos veces más.

Tomá una silla, sentate y parate 8 veces con los brazos extendidos adelante. Tomá aire, inhalá y exhalá con concentración. Repetí el ejercicio dos veces más.

Colocá las manos en la pared con los brazos extendidos a la altura de los hombros con las piernas juntas, flexioná los codos y extendé 8 veces. Tomá aire, inhalá y exhalá. Repetí el ejercicio dos veces más.

Por último, recostate en el piso boca arriba, con piernas y brazos extendidos y realizá 8 respiraciones profundas soplando el aire cuando realizás la expiración.

¡A ponernos las zapatillas!

Compartimos tutoriales con las reglas de algunos deportes. Ya volverá el tiempo de poder reunirnos a jugar !

VOLEY: **https://www.youtube.com/watch?v=9Nmew1RiY9E**

BASQUET: **https://www.youtube.com/watch?v=_73UMyq3TFw**

HOCKEY sobre cesped: **https://www.youtube.com/watch?v=OWd7_0Nn1QY**

RUGBY: **https://www.youtube.com/watch?v=72PKhcfxtIM**