



SEGUNDO CICLO – EDUCACIÓN FÍSICA



Propuesta para el Segundo Ciclo de la Escuela Primaria

En esta clase vamos a desarrollar la coordinación.

Trabajar la coordinación nos permitirá realizar mejor las habilidades motoras combinadas como saltar, correr. También tiene gran incidencia en algunas acciones motrices específicas de algunos deportes.

En esta propuesta les acercamos una serie de ejercicios para empezar a desarrollar esta habilidad y seguir realizando gimnasia en casa.

Invitamos a los docentes en Educación Física a apropiarse del material y a realizar las adecuaciones pertinentes en caso de considerarlo necesario.

Clase de gimnasia: https://www.youtube.com/watch?v=3_CJNoquT58

Entrada en calor:

Movilidad articular, con movimientos circulares de:

- ✓ Tobillos - Rodillas - Cadera - Hombros.

Realizaremos 3 ejercicios, en cada uno contaremos 20 segundos para cambiar al siguiente ejercicio, hasta completar 5 minutos:

- ✓ Trote en el lugar.
- ✓ Trote hacia adelante y atrás.
- ✓ Trote en el lugar y salto; separo y junto piernas.





Parte central:

Para realizar los ejercicios vamos a necesitar un cuadrado, que puede estar pintado en el suelo o lo podés armar con un afiche o cartulina y luego pegarlo en el suelo.

Ejercicios: de cada movimiento se deberá realizar 10 repeticiones.

- 1- Realizar "repiqueteo" adentro y afuera (hacia atrás) del cuadrado.
- 2- Realizar "repiqueteo" adentro y hacia los laterales del cuadrado.
- 3- Realizar "repiqueteo" adentro, adelante, adentro y atrás.
- 4- Desde un lateral cruzar hacia el otro lateral pasando con repique sobre el centro.
- 5- Ídem, cruzando en diagonal, por ambos lados.
- 6- Desde adentro del cuadrado realizar repique y llevar el pie derecho hacia el lado izquierdo, repique y llevar el pie izquierdo hacia el lado derecho.
- 7- Ídem, realizando hacia atrás.
- 8- Saltar apoyando un pie a dentro del cuadrado, luego separo apoyando los pies afuera e ir alternando la pierna.
- 9- Saltar apoyando los pies adentro y uno afuera e ir cambiando a ambos lados.
- 10- Desde adentro del cuadrado saltar en X apoyando los pies en los extremos.

Vuelta a la calma:

En esta clase hemos trabajado mucho los músculos de las piernas, por lo que nos tomaremos unos segundos más para elongar el tren inferior: cuádriceps, pantorrillas, Isquiotibiales, aductores. Luego pasamos al tren superior y elongamos bíceps, tríceps y espalda.

