

"Año 2020- Año del General Manuel Belgrano"- Decreto 2/2020

"Año 2020- Año del Congreso Pedagógico" - Ley N° 3114-A

SEGUNDO CICLO – EDUCACIÓN FÍSICA



Propuesta para el Segundo Ciclo de la Escuela Primaria

En esta clase trabajaremos la fuerza a través de la combinación de diferentes habilidades motrices.

Realizar ejercicios de fuerza nos permitirá mejorar de manera general todas las acciones motrices que utilizamos, tanto para realizar deportes y gimnasia como para los movimientos cotidianos como por ejemplo: caminar, subir una escalera, mover un mueble o un objeto.

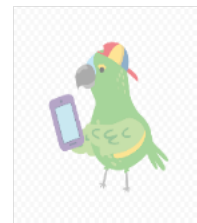
Invitamos a los docentes en Educación Física a apropiarse del material y a realizar las adecuaciones pertinentes en caso de considerarlo necesario.

Clase de gimnasia: https://www.youtube.com/watch?v=_5da6kJoaJI

Para esta clase de gimnasia vamos a necesitar una soga o una línea recta que la podemos pintar en el suelo, una escoba, 2 sillas y una manta o colchoneta.

Entrada en calor

- Trote hacia adelante a un lado y al otro de la soga
- Skipping "A" hacia adelante y trote hacia atrás
- Desplazamientos laterales a ambos lados de la soga.
- Salto tijera avanzando y retrocediendo por encima de la soga.



Parte central

Repetir 5 veces cada ejercicio. Y en total dar 3 vueltas a todos el circuito.

- 1- Salto a un lado y otro de la sog a realizando una suspensión de piernas.
- 2- Saltar con los pies juntos sobre la sog a e ir girando y cambiando de frente.
- 3- Realizar estocadas por encima de la sog a. Voy del dalo derecho y vuelvo del
ado izquierdo.
- 4- Pasar por debajo de la sog a empujándose con los brazos, saltar por encima
de la escoba y volver al inicio.
- 5- Fuerza de brazos: extender las piernas hacia atrás, sin elevar la cadera.
Extender los brazos apoyando las manos adentro y afuera de la caja .
- 6- Lo mismo, pero toco adelante y a un lateral con brazo derecho luego con
brazo izquierdo.
- 7- Trasladar las pelotitas por las diferentes cajas: extender las piernas hacia
atrás y los brazos hacia adelante con las manos apoyadas en el suelo ir
pasando las pelotitas de caja en caja hasta volverlas a su lugar de inicio.
- 8- Abdominales: sentados en el suelo, traslado un objeto a un lado y otro de la
soga, con las manos y luego con los pies.

Desafío: necesitarás la tapa de una caja y una pelotita de papel.

Realizar dominio sin que se caiga la pelotita con ambas manos. ¿De qué otra manera
puede ser?

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.



Ministerio de
Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
Chaco Gobierno de todos



CHACO
Gobierno de todos

"Año 2020- Año del General Manuel Belgrano"- Decreto 2/2020

"Año 2020- Año del Congreso Pedagógico" - Ley N° 3114-A

