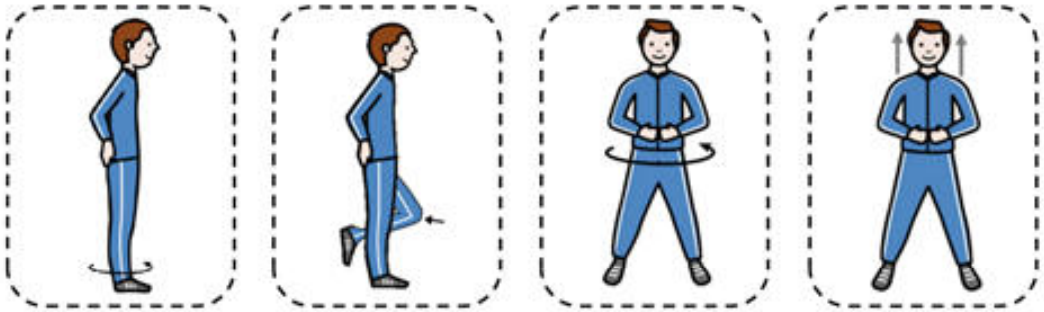
ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN CUARENTENA

EJERCICIOS PARA EDUCACIÓN FÍSICA EN CUARENTENA

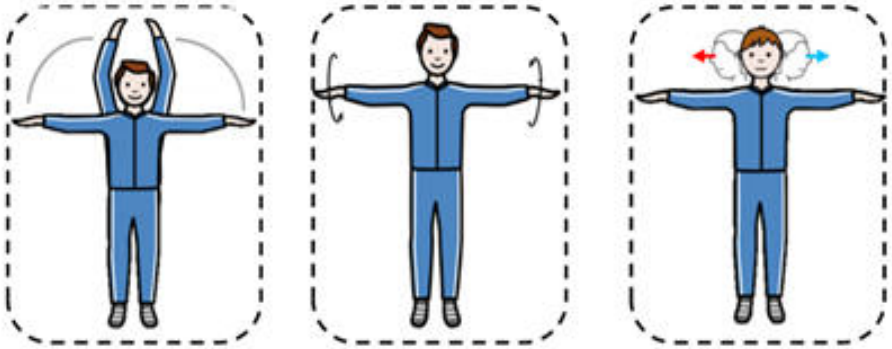
ANTES DE COMENZAR A REALIZAR EDUCACIÓN FÍSICA, ES **IMPORTANTE HACER UN BUEN CALENTAMIENTO PARA NO LESIONARNOS**. HAREMOS LOS SIGUIENTES EJERCICIOS PARA CALENTAR. HACEMOS **30 SEGUNDOS CADA UNO**, EN EL ORDEN INDICADO:

1 → 2 → 3 → 4



TOBILLOS | **RODILLAS** | **CINTURA** | **HOMBROS**

5 → 6 → 7



YA HEMOS MOVIDO NUESTRAS ARTICULACIONES, PERO **AHORA TENEMOS QUE MOVERNOS** PARA ENTRAR EN CALOR.

1º→ TIENES QUE DAR **30** SALTOS. (Puedes descansar si lo necesitas)

SI TIENES SOGA

SI NO TIENES SOGA

2º→ SI TIENES ESPACIO, PUEDES CORRER POR LOS PASILLOS DE TU CASA O POR EL PATIO.

AHORA SÍ HEMOS CALENTADO. ¡ESTAMOS PREPARADOS PARA EMPEZAR!

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

¡QUE EMPIECE LA ACTIVIDAD!

(PUEDES ELEGIR LOS EJERCICIOS QUE MÁS TE GUSTEN)

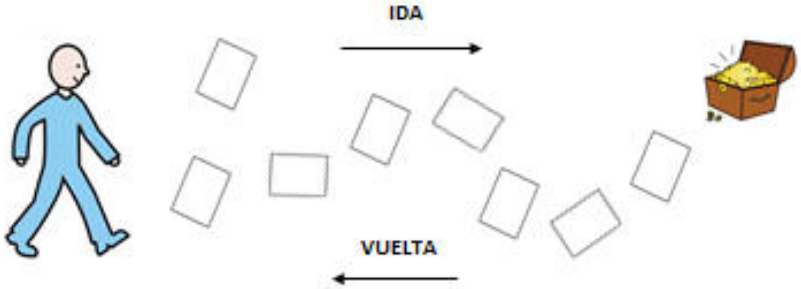
DESPLAZAMIENTOS

1. COLOCA EN TU CASA VARIOS OBSTÁCULOS SEPARADOS. CAMINA O CORRE ENTRE ELLOS **SIN QUE SE CAIGAN**.

SI TE ATREVES, ¡PUEDES HACERLO TAMBIÉN EN UNA **PATA O GATEANDO**!

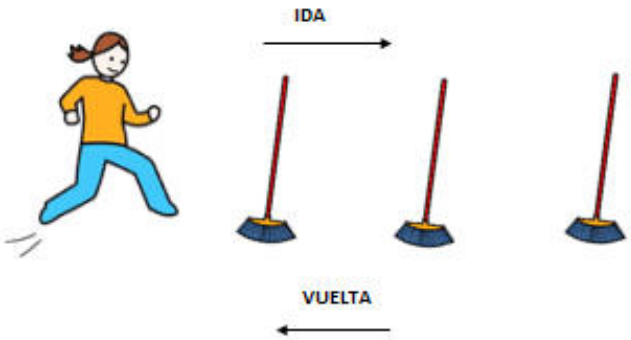
O

2. COLOCA TU CASA VARIOS PAPELES EN EL PISO. TENDRÁS QUE IR PASANDO POR ELLOS, **SIN TOCAR EL SUELO**, PARA PODER **COGER EL TESORO** (puede ser cualquier objeto) **Y TRAERLO DE VUELTA.**

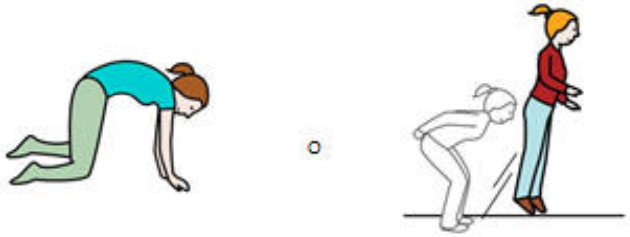


SALTOS

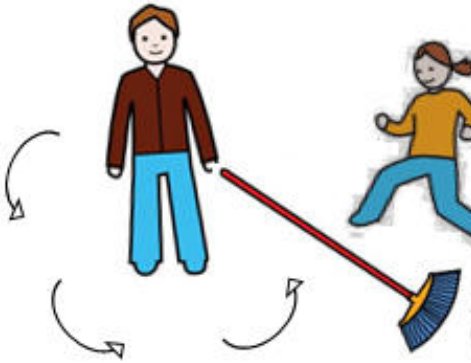
1. COLOCA EN EL SUELO VARIOS OBSTÁCULOS, Y SALTA **SIN TOCARLOS.**



TAMBIÉN PUEDES HACERLO **GATEANDO**, O **SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS**



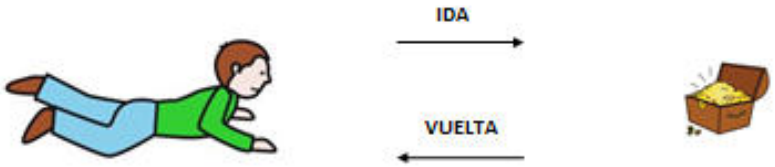
2. CON AYUDA DE UN ADULTO, QUE IRÁ MOVIENDO UN OBJETO, NOSOTROS TENDREMOS QUE SALTARLO CUANDO SE APROXIME A NOSOTROS, **SIN TOCARLO**.



Activar Windo
Ve a Configuración

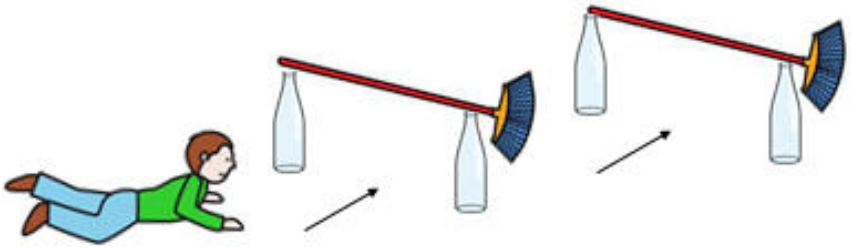
REPTACIONES

1. DEBES DESPLAZARTE **REPTANDO** DESDE UN LUGAR DE TU CASA HASTA EL TESORO, Y **TRAERLO DE VUELTA**.



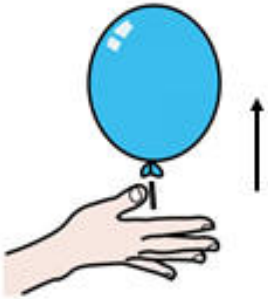
2. PARA AUMENTAR LA DIFICULTAD, PONDREMOS OBSTÁCULOS QUE **NO PODEMOS TIRAR,** Y TENDREMOS QUE PASAR ENTRE ELLOS.

3. POR ÚLTIMO, COLOCAREMOS OBSTÁCULOS PARA PASAR POR DEBAJO DE ELLOS, **SIN TIRARLOS**.



COORDINACIÓN MANUAL

1. GOLPEAR UN GLOBO **AL AIRE** O BOTAR UNA PELOTA **CON LA MANO.**



o

2. LANZAR UNA PELOTA (o cualquier objeto no peligroso) E **INTENTAR ENCESTAR.**

(si no tenes pelota se puede hacer una con papel de diario).

3. UNO DE NUESTROS JUEGOS FAVORITOS... ¡LOS BOLOS! COLOCA VARIAS BOTELLAS E **INTENTA DERRIBARLAS** LANZANDO UNA PELOTA, O UN **OBJETO QUE RUEDE.**

Activar Wir
Ve a Configura

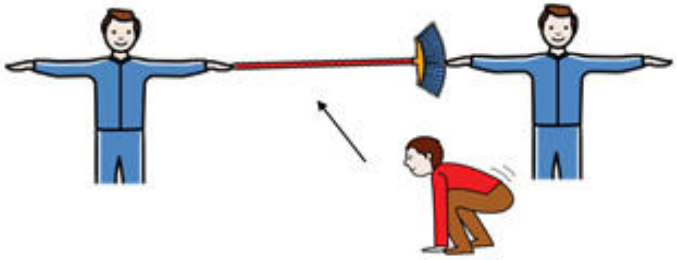
OTRAS ACTIVIDADES

1. PONÉ LA RADIO, LA TELE O ELIGE LA CANCIÓN QUE MÁS TE GUSTE, Y BAILA. PUEDES HACERLO **SOLO** O **ACOMPAÑADO**.

SOLO

ACOMPAÑADO

2. ¡EL JUEGO DEL LIMBO! CON AYUDA DE DOS ADULTOS QUE MANTENGAN UN OBJETO ALARGADO EN ALTO, TENDRÁS QUE PASAR POR DEBAJO **SIN TOCARLO.**



3. PRACTICA EL EQUILIBRIO. COLÓCATE EN ALGUNA SUPERFICIE INESTABLE (**CAMA, SOFÁ**...) E INTENTA ANDAR POR ELLA **SIN APOYARTE CON LAS MANOS**.

IDA

VUELTA

¡¡RECUERDA!!

CUANDO HAYAS TERMINADO, ¡ES MUY IMPORTANTE QUE TE LAVES BIEN LAS MANOS!

¡TODO VA A SALIR BIEN!

Autor pictogramas: Sergio Palao
Procedencia: ARASAAC
(http://catedu.es/arasaac/)
Licencia: CC (BY-NC-SA) Autor:
Daniel Martínez García

estudiar
cuidándonos

"Radio por la Inclusión"

Estudiar Conectándonos

Modalidad de Educación Domiciliaria
y Hospitalaria

Miércoles y Viernes
18 h
AM 730
www.nacionalsantarosa.com.ar

Ministerio de Educación | GOBIERNO DE LA PAMPA

NACIONAL