

ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA ALUMNOS DE 3°,4° Y 5° AÑOS.

MARCAR UN CUADRADO EN EL PISO. (APROX. DE MINIMO 5 MTRS, MAXIMO 10 MTRS).

VERTICE 1: ABDOMINALES (30)

VERTICE 2 : ESPINALES (30)

VERTICE 3: FLEXIONES DE BRAZOS (8 A 12)

VERTICE 4: SALTOS DE LADO A LADO DE UNA SOGA O MARCA EN EL PISO (20)

DESARROLLO:

UNA VEZ QUE TERMINE LA ACTIV.DEL VERTICE 1,LLEVO SOBRE LA PALMA DERECHA UN BASTON EN EQUILIBRIO HACIA EL VERTICE 2.

CUANDO TERMINO LA ACTIVIDAD DEL V.2,ME DESPLAZO DE TROTE LATERAL HACIA EL 3.

FINALIZADO EL V3.,TROTE HACIA ATRÁS HACIA EL V4.

CULMINADO EL V4,CORRO EN VELOCIDAD HACIA EL V1.

EN EL MEDIO DEL CUADRADO,HACER DOMINIO DEL BALON UTILIZANDO CUALQUIER PARTE DEL CUERPO (POR LO MENOS 10 GOLPES MINIMOS)

TODO ESTO,REALIZARLO TRES VECES,SIN DESCANSO.

AL FINAL...ESTIRAR....