

Y SEGUIMOS CON ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA PARA LA CUARENTENA

1º GRADO

MI CUERPO

- En una hoja de papel realizo el dibujo de mi cuerpo (que abarque toda la hoja) y coloreo las partes del cuerpo según se indica...

-**VERDE** la cabeza

-**AMARILLO** el tronco

-**ROJO** los brazos y antebrazos

-**VIOLETA** las manos

-**AZUL** los muslos y piernas

- **NARANJA** los pies

- Luego con ayuda de mi familia escribo en el dibujo donde corresponda el nombre de cada parte señalada anteriormente.

- **Y ahora.... A MOVER EL CUERPO JUNTO A LA FAMILIA!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=AlZeLejiuio>

ME MUEVO EN EL ESPACIO

- Utilizando un cuadrado de 60 cm x 60 cm (éste puede ser una baldosa, puede hacerse en el suelo con tiza, cinta de papel, etc.).

Realizamos lo siguiente:

- 1- Trotar dentro del cuadrado. (contar hasta 20).
- 2- Salir y trotar en el lugar delante del cuadrado. (contar hasta 20 y volver a ingresar al cuadrado).
- 3- Ir hacia atrás y trotar en el lugar. (Contar hasta 20 y volver al cuadrado).
- 4- Salir del cuadrado y recorrerlo 3 veces hacia un lado y 3 veces hacia el otro. (volver a ingresar luego al cuadrado).
- 5- Ir hacia un lado trotar contando hasta 20, ingresar dentro e ir hacia el otro lado trotando y contar hasta 20.
- 6- Estando dentro del cuadrado, ir hacia delante e ingresar, ir hacia atrás e ingresar, ir hacia un costado e ingresar, ir hacia el otro lado e ingresar. (siempre trotando en el lugar)
- 7- Realizar la actividad numero 6, pero saltando con un pie.
- 8- Apoyar manos y pies dentro del cuadrado, ante la señal de un aplauso ir hacia delante
- 9- Lo mismo pero ir hacia atrás.
- 10- Igual pero hacerlo hacia un costado.
- 11- Igual pero hacia el otro costado.
- 12- Recorrer el cuadrado en cuadrupedia hacia un lado 2 veces y hacia el otro 2 veces más.

- **OTRO BAILECITO!! realizamos junto a la familia el baile del cuadrado**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U>

**Luego de realizar la actividad física recordar... elongar las partes del cuerpo, higienizarse y lavarse muy bien las manos.*

*Segui cuidandote y quedate en casa!!! Les mando un saludo grande la
profe Sabry 😊*