

EDUCACIÓN FÍSICA

1º GRADO

ACTIVIDAD Nº 10

EQUILIBRIO II

HOLA CHICOS Y FAMILIA:

EN ESTA ACTIVIDAD SEGUIMOS JUGANDO UTILIZANDO EL EQUILIBRIO. PARA ESTO VAS A NECESITAR UN OBJETO LARGO, COMO UN PALO, CUCHARÓN, REGLA, RAMA. LO IMPORTANTE ES QUE EL ELEMENTO NO TENGA PUNTAS NI PARTES QUE PUEDAN LASTIMAR.

COMENZAMOS:

1. DA VUELTAS ALREDEDOR DE LA MESA SOSTENIENDO EL PALO EN LA PALMA DE LA MANO.
2. AHORA, HACELO CON LA PALMA DE LA OTRA MANO.
3. CON CUIDADO, INTENTÁ CAMINAR HACIA ATRÁS EN FORMA RECTA.
4. PROBÁ HACER LO MISMO CON LA OTRA PALMA.
5. PEDILE A ALGUIEN DE TU FAMILIA UN OBJETO QUE NO SE ROMPA. PUEDE SER UN VASO O TAZA PLÁSTICA. COLOCALO SOBRE EL PALO E INTENTÁ HACER EQUILIBRIO TOMANDO EL ELEMENTO CON LA PALMA DE LA MANO.
6. HACÉ LO MISMO SOSTENIENDO CON LA OTRA MANO.

PEDILE A TU FAMILIA QUE TE AYUDE A CONTAR EL TIEMPO QUE EL OBJETO SE MANTIENE EN TUS MANOS ANTES DE CAERSE.

¡A JUGAR!.

PROFESOR DIEGO.