

EDUCACIÓN FÍSICA

1º GRADO

ACTIVIDAD Nº 13

SALTAR Y CAER

HOLA CHICOS Y FAMILIA:

HOY VAMOS A JUGAR A SALTAR Y CAER.

ESTÉN ATENTOS QUE... ¡ COMENZAMOS!

TENÉS QUE ARMAR UN CUADRADO EN EL SUELO EN EL CUAL ENTREN TUS PIES. PODÉS USAR SOGAS, CORDONES, HILO. O CONSTRUIRLO CON ALGÚN MATERIAL QUE ENCUENTRES EN TU CASA (HOJAS DE DIARIO).

¡A JUGAR!

1. PARATE AFUERA DEL CUADRADO, SALTÁ CON LOS PIES JUNTOS HACIA EL CENTRO DEL MISMO. LUEGO, SALÍ HACIA ADELANTE.
2. SALTÁ HACIA EL INTERIOR DEL CUADRADO Y SALÍ HACIA ATRÁS, SIEMPRE CON LOS PIES JUNTOS.
3. INGRESÁ SALTANDO AL CENTRO DEL CUADRADO, SALTÁ HACIA LA DERECHA, VOLVÉ AL CENTRO Y SALTÁ HACIA ATRÁS.
4. HACÉ LO MISMO SALTANDO A LA IZQUIERDA EN LUGAR DE HACIA LA DERECHA.
5. SALTÁ ADENTRO DEL CUADRADO, SALTÁ ADELANTE, VOLVÉ AL CENTRO, SALTÁ HACIA ATRÁS, SALTÁ HACIA LA DERECHA, VOLVÉ AL CENTRO, SALTÁ A LA IZQUIERDA, VUELVO AL CENTRO Y SALTO HACIA ATRÁS RETOMANDO LA POSICION INCIAL.

RECUERDEN REALIZAR VARIAS VECES CADA EJERCICIO.

PROFESOR DIEGO.