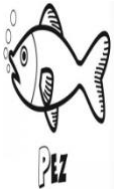


Tarea de Educación Física para 1 A, 1º B, 2º A, 2º B y 2º C

(La tarea se debe realizar en una hoja aparte, no en el cuaderno de tareas, no es necesario comprar un cuaderno)

- 1- Elige 3 alimentos saludables y 3 no saludables para dibujarlos en familia. Pintarlos en una hoja.



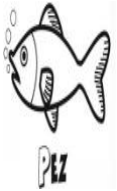
- 2_ Escribe o dibuja cuales de estos materiales se utilizan en educación física.



Tarea de Educación Física para 3º A, 3º B y 3º C.

(La tarea se debe realizar en una hoja aparte, no en el cuaderno de tareas, no es necesario comprar un cuaderno)

- 1- Elige 4 alimentos saludables y 4 no saludables para dibujarlos en familia.
- 2- Dibuja y pntalos en una hoja como màs te guste.



shutterstock.com • 697330078

3- Responder según los ejercicios físicos con cual se trabaja abdominal, flexiones de brazo, espinales y sentadillas.

Ejercicio N° 1



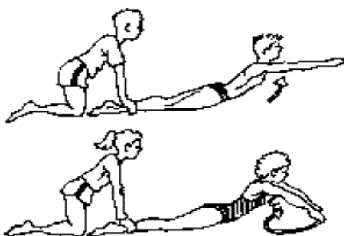
Ejercicio N° 2



Ejercicio N° 3



Ejercicio 4



Ejemplo de respuestas: En el ejercicio N° 1 está realizando.....

Tarea de Educación Física para 4 A, 4º B y 4º C .

(La tarea se debe realizar en una hoja aparte, no es necesario comprar un cuaderno)

1- Mencionar 8 beneficios por consumir FRUTAS y agua.

2- Mencionar 8 beneficios por realizar actividad física.

3-Responder según los ejercicios físicos con cual se trabaja abdominal, flexiones de brazo, espinales y sentadillas.

Ejercicio N° 1



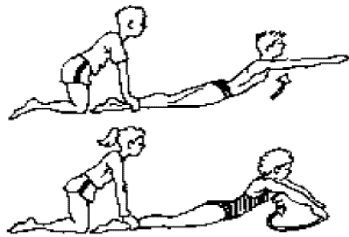
Ejercicio N° 2



Ejercicio N° 3



Ejercicio 4



Ejemplo de respuestas: En el ejercicio N° 1 está realizando.....(no tienen que dibujar)

Tarea de Educación Física para 5º A y 5ºB

(La tarea se debe realizar en una hoja aparte, no es necesario comprar un cuaderno)

1-Mencionar 8 beneficios por consumir Frutas y agua.

2-Mencionar 8 beneficios por realizar actividad física.

3-Ejercicio para realizar martes y jueves.

Entrada en calor en el lugar: Trotar en el lugar o saltar la soga 10 segundos.

Elongar: gemelos 10 seg.



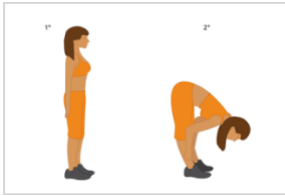
Elongar: cuádriceps 10 seg.



Elongar aductores 10 seg.



Elongar isquiotibiales 10 seg.

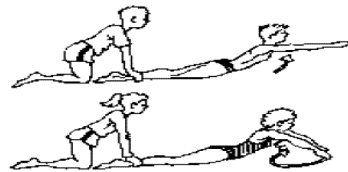


Desarrollo

Realizar: 10 abdominales:



10 espinales



Contar 10 segundos mientras hago plancha



Contar 7 segundos mientras permanezco en la silla imaginaria

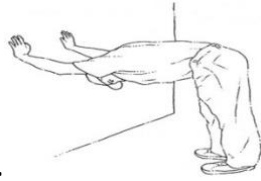


- Se tiene que realizar 3 veces estas secuencias de ejercicios, luego elongar los mismos músculos de la entrada en calor más:

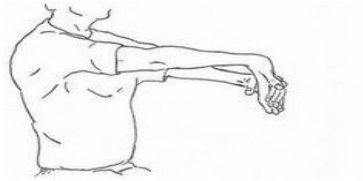
Elongar abdominales 10 seg.



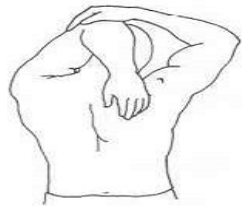
Elongar espinales 10 seg.



Elongar bíceps 10 seg.



Elongar tríceps 10 seg.



- Observación: para realizar los ejercicios pueden utilizar una frazada doblada tipo colchoneta o diferentes tipos de mantas.

Tarea de Educación Física para 6ºA, 6ºB, 7º A, 7ºB y 7º C.

(La tarea se debe realizar en una hoja aparte, no es necesario comprar un cuaderno)

1-Mencionar 10 beneficios por consumir Frutas y agua.

2-Mencionar 10 beneficios por realizar actividad física.

3-Ejercicio para realizar martes y jueves.

Entrada en calor en el lugar: Trotar en lugar o saltar la soga 10 segundos.

Elongar: gemelos 10 seg.



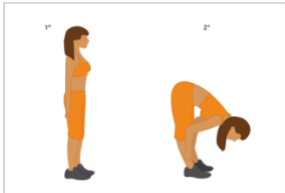
Elongar: cuádriceps 10 seg.



Elongar aductores 10 seg.



Elongar isquiotibiales 10 seg.

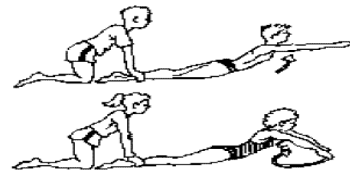


Desarrollo

Realizar: 10 abdominales:



10 espinales



Contar 10 segundos mientras hago plancha



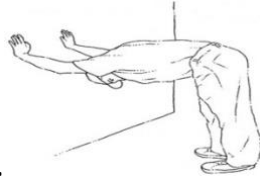
Contar 7 segundos mientras permanezco en silla imaginaria



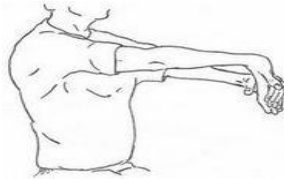
Se tiene que realizar 3 veces estas secuencias de ejercicios, luego elongar los mismos músculos de la entrada en calos más:



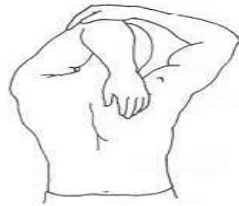
Elongar abdominales 10 seg.



Elongar espinales 10 seg.



Elongar bíceps 10 seg.



Elongar tríceps 10 seg.

- Observación para realizar los ejercicios pueden utilizar una frazada doblada tipo colchoneta o diferentes tipos de mantas.

4- Investigar: ¿cuáles son los tipos de carreras que se corren en Los Juegos Olímpicos?