



Educación Física



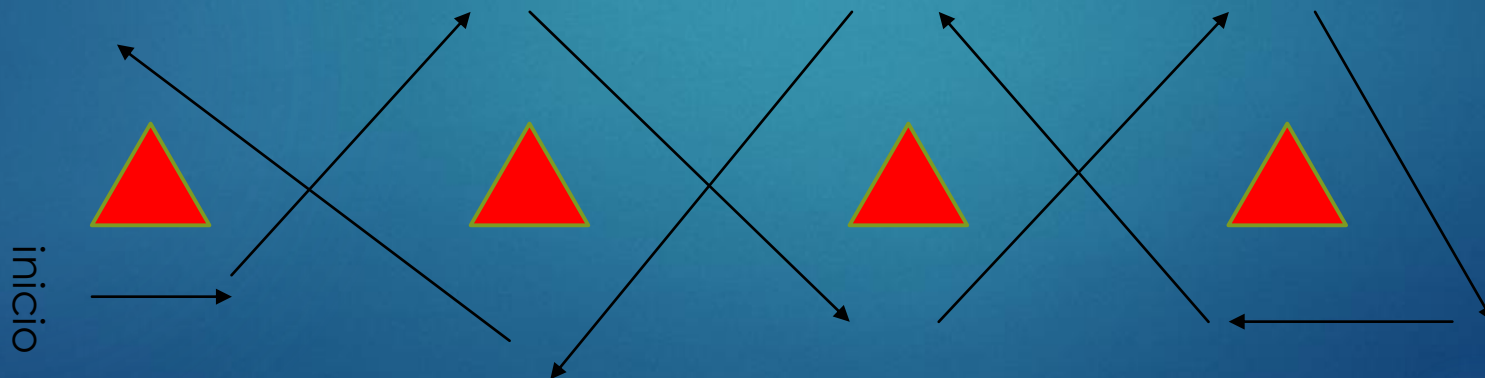
Actividad

Salto de cuerda en zigzag

Material: cuerda, cualquier objeto que te pueda servir como obstáculo

Desarrollo: saltar la cuerda avanzando entre cada obstáculo en forma de zigzag.

Realizarlo 3 veces, recuerda realizarlo con un familiar y alternar turno. Si realizas tu solo la actividad recuerda descansar entre cada repetición





Actividad

Transportar el globo

Material: globo

Individual transportar el globo golpeándolo con la mano evitando que toque el suelo.

Realizarlo con partes del cuerpo, mano izquierda, derecha, cabeza, pie izquierdo, derecho.

En pareja transportar el globo, sin utilizar las manos, sujetándolo con la cabeza, si se llega a caer el globo comenzar desde el inicio. Incrementar el número de participantes en cada vuela.

Alternativa: hacer una competencia entre parejas, según sea el número de integrantes de la familia

inicio





Actividad

Rueda y recoge objetos

Material: dos canastos (botes), varios objetos

Desarrollo: poner varios objetos juntos en un solo lugar, a cierta distancia (1 o 1.5 metros) colocarán un cesto de cada lado quedando en medio todos los objetos. Acostarse de lado del cesto, contar hasta 3 e iniciar rodando de lado con los brazos extendido hasta llegar en medio, agarrar un objeto y regresar rodando a dejar el objeto y dejarlo en el cesto que te corresponde., el juego termina cuando ya no quede ningún objeto en medio y gana quien obtuvo más.

