

















EXERCICIOS DE ACTIVACIÓN PARA FACER NA CASA:

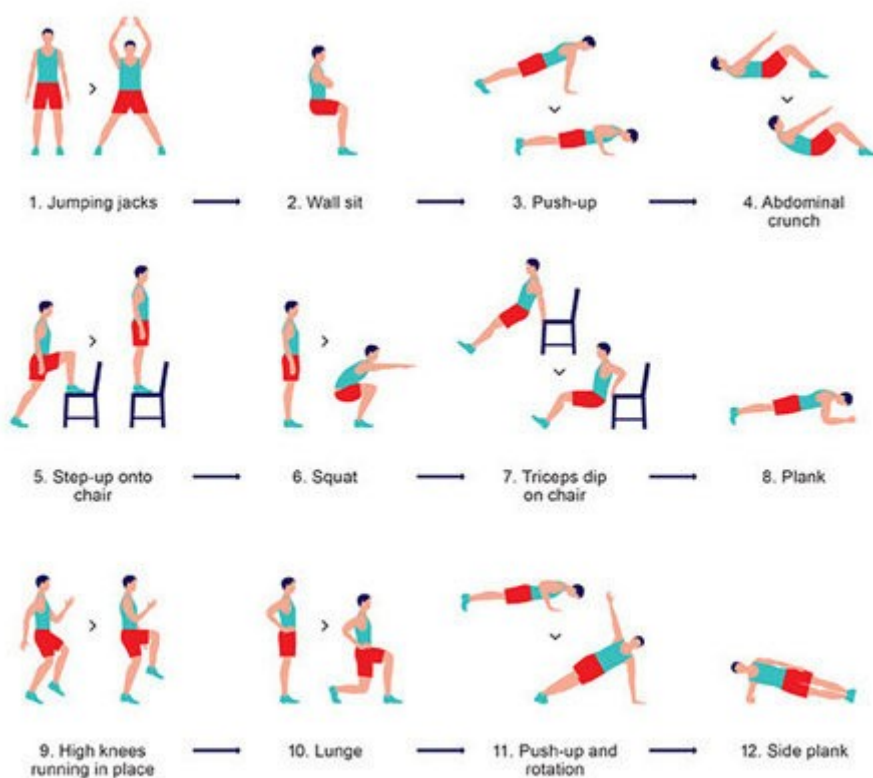
EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre con pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

RUTINA DE EJERCICIOS PARA MANTERSE EN FORMA:

5º E 6º E.PRIMARIA

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO: 30 SEGUNDOS.

TEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIOS: 15 SEGUNDOS.



XOGO EDUCACIÓN FÍSICA PARA MOVERSE PERO NA CASA:

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>