

Actividades

Tercero A ,B ,C y D

Hola familias: Nos volvemos a conectar, para jugar y aprender en familia.

Para poder comenzar, debemos estirar los musculos de todo el cuerpo.
Miramos las imagenes y realizamos los ejercicios,



Jugamos con pelotas de papel o peluche que tengamos en casa

- Lanzamos con dos manos y atrapamos con dos.
- Lanzamos con dos y atrapamos con una,
- Luego con la otra mano.
- Lanzamos bien alto y tratamos de golpear varias veces las palmas antes de atrapar,
- Lanzamos, giramos y atrapamos.
- Lanzamos, nos sentamos y atrapamos.
- Caminamos vamos lanzando y atrapando la pelota.
- Caminamos llevando la pelota golpeando con ambas manos.
- Luego llevamos con los pies la pelota,

- Colocamos botellas y llevamos con los pies la pelota haciendo zig-zag.



Cuando terminamos volvemos a realizar los ejercicios de estiramientos.

Registro de sensaciones corporales

Con ayuda de un adulto

- ¿Cómo me senti corporalmente antes, durante y después de las actividades?
- Teniendo en cuenta lo aprendido del sistema respiratorio.

¿Cómo fue cambiando mi respiración durante la ejecución de los ejercicios?

- ¿Cuándo termine recuperé rápido mi respiración normal?

Atención: Este cuestionario me deben enviar a mi correo. Y estas actividades las puedo realizar, 2 veces por semana para ir así mejorando los lanzamientos y recepciones.

Caza la pelota

Dibuja un círculo en el suelo y todos los participantes deben entrar en él. Uno de ellos saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzarla al aire la pelota, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de

uno de los integrantes de su familia. Al que nombre tendrá que tomarla. Si no lo hace quedará eliminado de esta ronda.



Carrera de pelotas y bastones

Es una carrera de pelotas, hay que empujarlas con bastones o palos de escoba, poner una línea de salida y una de llegada. Usar pelotas livianas como las de playa o de papel, y llevarlas de una línea a la otra. Ganará el que primero llegue a la meta.



Profe Dolores