

Actividades

3 A, B, C y D

Profesora: Marina 3 A.

Dolores 3 B, C y D.

Hola chicos: ¿Cómo están? esta semana vamos a saltar, preparen sogas para las clases, Saludos.

Primero vamos entrar el calor, preparamos una linda música. una botellita con agua y comenzamos a realizar las actividades.



Debemos trazar una línea en el piso o con una soga:

- Caminamos sobre la línea un pie delante del otro.



- Apoyo solo un pie sobre la línea luego cambio de pie.



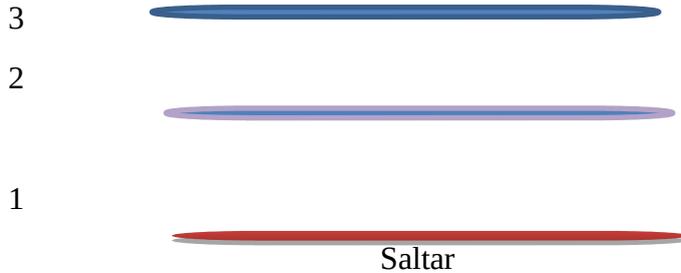
- Salto de lado a lado de la línea, con los dos pies juntos.



- Apoyo un pie y la mano contraria sobre la línea y voy cambiando.
- Apoyo los dos pies juntos sobre las líneas. Salto y cambio de frente.
- Salto de lado a lado, con un pie.
- Camino Hacia atrás Sobre la línea.
- Apoyo Ambos pies sobre la línea y salto separando piernas.
- Ahora para trabajar salto en altura atamos la soga en sillas. Y saltamos a diferentes alturas, Siempre supervisada la actividad por un adulto.



- Luego tratamos de saltar lo, más lejos que podamos. Marcamos en el piso con tiza. La salida y varias líneas separadas cada 10 cm. Ganará el que más lejos pueda Saltar.



Saltamos con la soga.

Como tomar la medida de la soga

Mide la cuerda de saltar poniendo al niño de pie en el centro de una cuerda. El niño debe tirar de los mangos hasta las axilas, los tiradores deben llegar a la altura de las mismas.

Deben sostener firmemente las manijas de la cuerda de saltar con sus pulgares hacia abajo. Mantener la cabeza recta y mirando hacia adelante les ayudará a mantener su equilibrio.

- Tomamos la soga de los dos extremos, con una mano y realizamos círculos.
- Lo realizamos con la otra mano.
- Realizamos lo mismo con la mano, pero incluimos ahora un salto cada vez que la soga toque el piso.
- Ahora probamos si podemos Saltar con dos pies juntos.
- Juego: Contamos la cantidad de saltos que podemos hacer, Ganara el que más saltos realiza

Esta actividad se realizará en la clase de zoom.

