

**Área: Educación Física**  
**Grado: 4º A- B-C-D**  
**Profesora: Alejandra Gutiérrez**

**Actividades para hacer**

**Elementos que necesitas, una soga, un avión de papel, un globo, una pelota.**

- 1- 12 saltos a la soga (repetimos 3 veces)**
- 2- Realizo un avioncito de papel, lanzo al aire y trato de atraparlo antes de que toque el suelo.**
- 3- Inflo el globo lo ato, pego el globo hacia arriba-me toco los pies- y vuelvo a pegar el globo sin que este toque el suelo- pego el globo-me toco las rodillas-pego el globo –me acuesto en el piso, me levanto(antes de que el globo toque el piso) vuelvo a pegar el globo y realizo otra acción con el cuerpo.**
- 4- Lanzo la pelota ; aplaudo adelante del cuerpo, tomo la pelota antes de que toque el piso(lo repito 5 veces seguidas) lanzo-giro-tomo la pelota**
- 5- Lanzo toco el piso tomo la pelota.**
- 6- Lanzo la pelota contra la pared con una mano y la tomo con las dos.**
- 7- Busco una caja o un balde vacío, me ubico a dos pasos y trato de embocar la pelota en la caja o balde, me alejo a 3 pasos y realizo lo mismo.**
- 8- Para terminar la actividad, realizo ejercicios de flexibilidad (flexiono la pierna llevando talón al glúteo, cambio la otra pierna, ambas piernas extendidas inspiro arriba flexiono el tronco y trato de tocarme los pies sin flexionar las rodillas.)**