



COLEGIO SANTA MARÍA

GRADO PRIMERO

Área: Educación física

Fecha: 24/03/20

Hora de inicio: 6:30 a 8:30

Tema: corporalidad y lateralidad

Objetivo: realizar ejercicios que le permitan adquirir destrezas y habilidades corporales.

Explicación del tema: los participantes deben estar preparados y dispuestos a participar. Es importante tener ropa adecuada y tenis.

Criterios de evaluación:

- Realización adecuada de ejercicios
- Disciplina y continuidad.

Compromisos: Terminada la guía enviar al correo fotos de los ejercicios, mínimos 3, una por cada sesión. mariacolegiosantamariagd@gmail.com

Fecha de entrega: miércoles 25, 9:30am.

Estar en casa no es excusa para dejar de lado el ejercicio. ¡Qué tal si invitas a tus padres a realizar ejercicio!, pídele que se coloque ropa cómoda y comienza con estiramiento corporal realizando estos ejercicios con repeticiones de 10 cada posición cambiando de brazo y pierna.

1.



2. Los ejercicios de hoy están direccionados al equilibrio y la direccionalidad. Van a realizar los mismos ejercicios con los ojos vendados haciendo las mismas repeticiones y supervisados. Deben tener cuidado de no caerse.
3. Finalizaremos con algo de zumba. Coloca música movida y a bailar.

Compromisos: el reto de hoy es: tomarte una super foto con los miembros de tu familia haciendo la rutina de ejercicios y envíala.

