

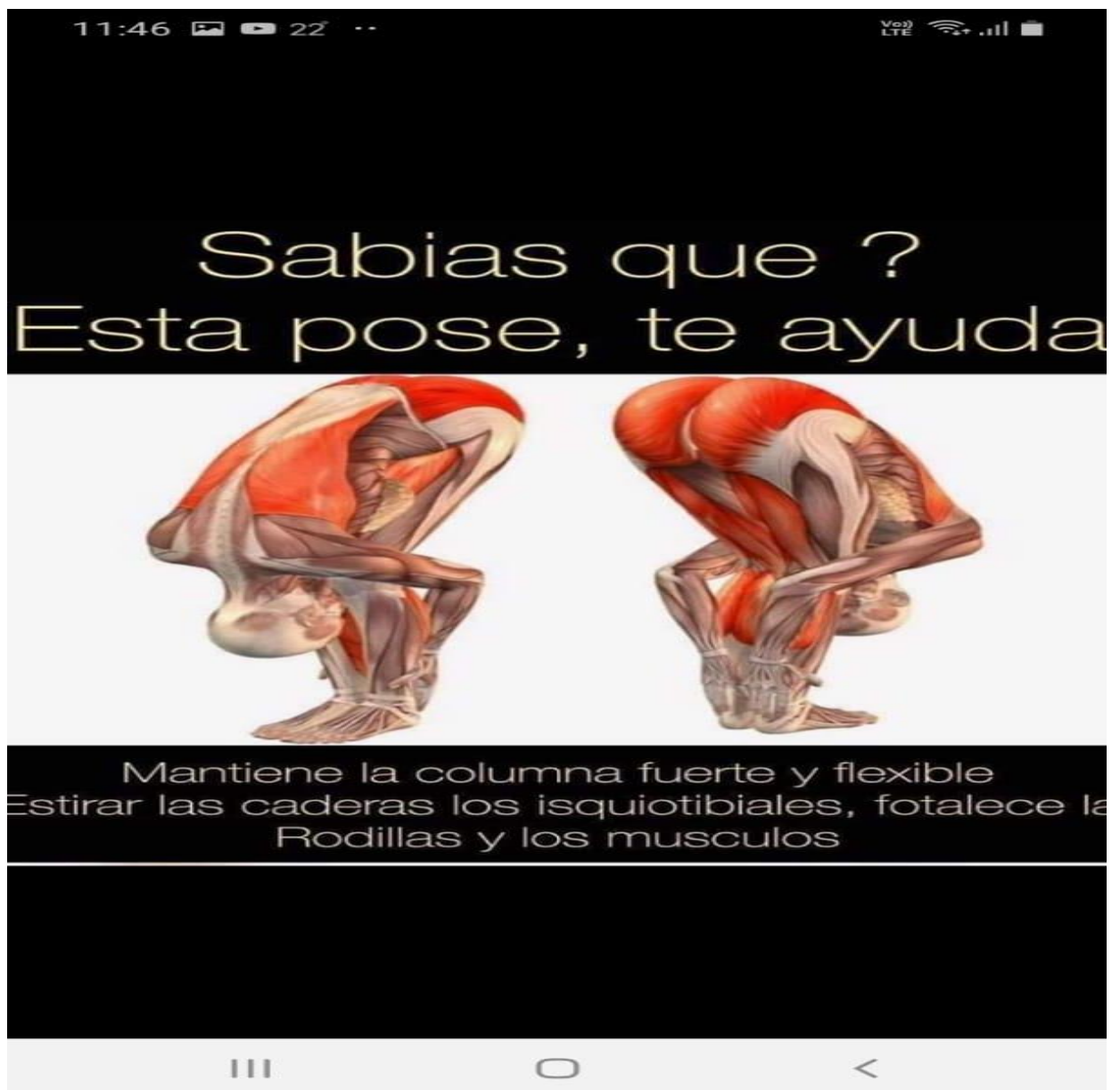
E.P.E.S N° 26 Ricardo Güiraldes. Gran Guardia. Y Anexo C.B.O.R.S. N° 275 La Lomita.

E.P.E.S.N° 53 Loma Monte Lindo----- Profesor: Villasanti, Ignacio Javier

Actividad domiciliaria de Educación Física para 1°,2° y 3°

Consignas:

- 1) Dibujar el siguiente ejercicio en la carpeta.
- 2) Copiar los beneficios que nos da el ejercicio.
- 3) Realicen el ejercicio de estiramiento o elongación, para vivenciarlo. Pueden pasar foto o video a mi número privado.



Actividad domiciliaria de Educación Física para 4°,5° y 6°.

Consignas:

- 1) Dibujar el siguiente ejercicio en la carpeta.
- 2) Copiar los beneficios que nos da el ejercicio.
- 3) Realicen el ejercicio de estiramiento o elongación, para vivenciarlo. Pueden pasar foto o video a mi número privado.

**¿Sabías que?**  
Esta posición...



VINAGRE DEL BOSQUE   
@vinagredelbosque

te ayuda a fortalecer las muñecas,  
los brazos, la espalda y tonifica los glúteos.  
El estiramiento del pecho proporciona un  
gran antídoto para contrarrestar la mala  
postura de la oficina o trabajo frente al monitor.  
También se liberan los pulmones  
y se abre el corazón.

## Actividad domiciliaria de Educación Física para 1°, 2° y 3°

### Actividad:

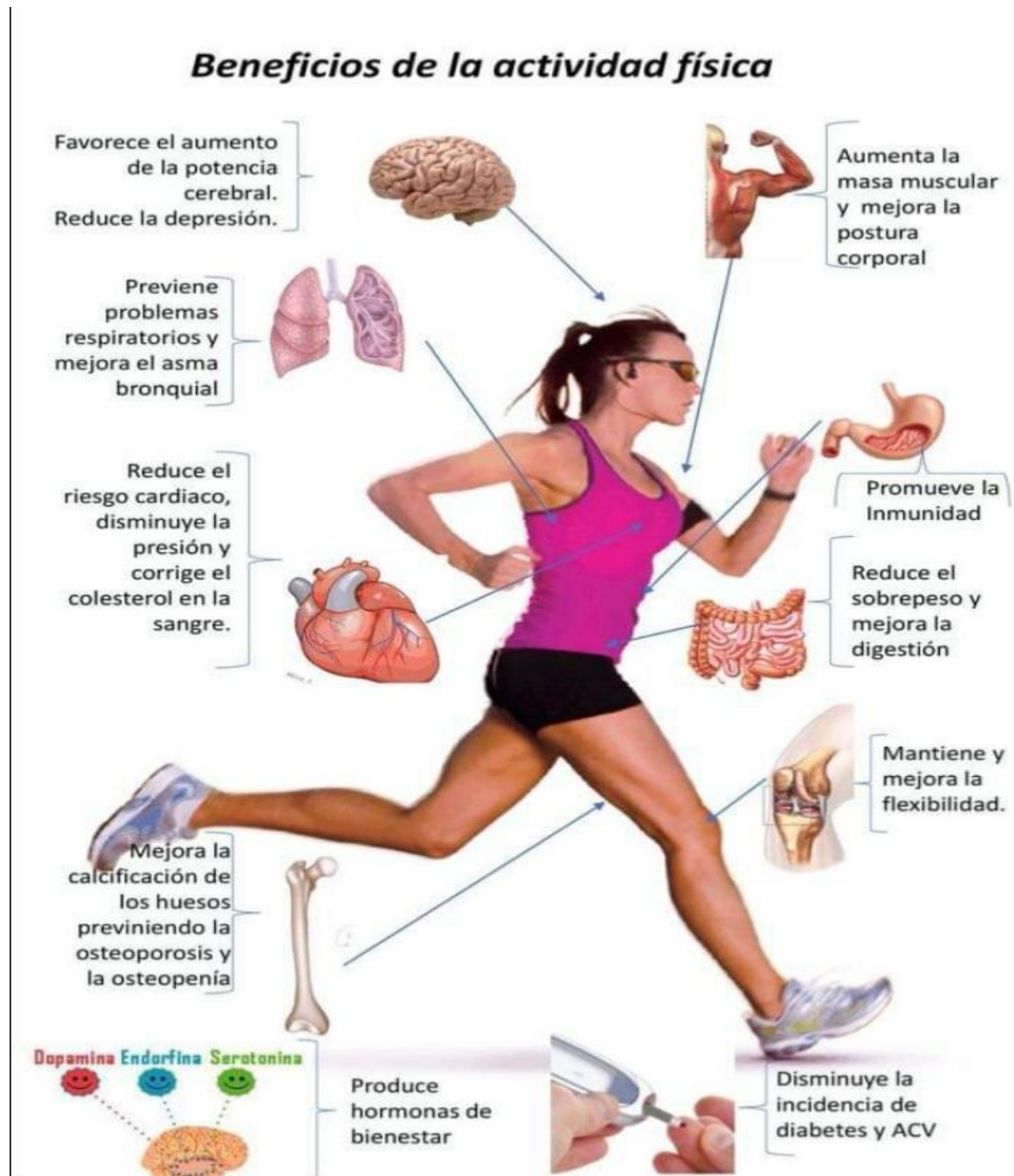
- 1) Dibujar, y copiar 3, de los 5 beneficios del deporte en los niños/as, los 3 que te parezcan más importantes.



## Actividad domiciliar de Educación Física para 4°,5° y 6°

### Actividad:

- 1) Dibujar, y copiar los beneficios que le da, la práctica de la actividad física, al ser humano.





## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 4°,5° y 6°

### Actividad:

- 1) Dibujar, y copiar los beneficios que nos brinda para la mente, la práctica de actividades y ejercicios físicos.



## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 1°,2° y 3°

### Actividad:

- 1) Dibujar los siguientes tipos de ejercicios y copiar los beneficios que nos brinda cada uno de ellos.



## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 4°,5° y 6°

Actividad: Rutina de ejercicios para trabajar en casa.

- 1) Dibujar y copiar las repeticiones, metodología, tiempo de descanso de cada ejercicio.
- 2) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos, a mi número privado.

**RUTINAS DE ENTRENAMIENTO  
PARA REALIZAR EN CASA**

**DESPUÉS DE HACER EJERCICIOS ES IMPORTANTE ELONGAR**

**PATADAS**  
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

**PUENTE**  
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

**ESCALADORES**  
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

**LAGARTIJAS**  
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

**ABDOMINALES**  
Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.

## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 1°,2° y 3°

Actividad: Rutina de ejercicios para trabajar brazos.

- 1) Dibujar y copiar las repeticiones, metodología, tiempo de descanso de cada ejercicio.
- 2) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos a mi número privado.





## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 1°,2° y 3°

Actividad: Metodología de cómo realizar los ejercicios.

- 1) Dibujar y copiar las metodologías de cómo realizar los siguientes ejercicios.
- 2) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos a mi número privado.



**DESPLANTES**  
Comienza de pie. Da un paso largo manteniendo el tronco erguido, hasta que la rodilla de atrás quede casi tocando el piso.

**PRESS DE HOMBROS**  
Coloca las mancuernas a la altura de los hombros. Estira los brazos y repite.

**ELEVACIÓN DE PIES**  
Coloca la punta de los pies sobre un escalón. Realiza una extensión de pies y luego regresa bajando los talones lo más que puedas.

**CRUNCH**  
Contrae el abdomen como si quisieras mirarte el ombligo.

**PLANCHA DE ABDOMINALES**  
Colócate boca abajo, con los codos y antebrazos debajo de tu pecho. Sostente sólo con los antebrazos y la punta de los pies. Aprieta el abdomen sin subir la cadera ni dejar que se incline hacia el suelo.

## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 4°,5° y 6°

Actividad: Metodología de cómo realizar los ejercicios.

- 1) Dibujar y copiar las metodologías de cómo realizar los siguientes ejercicios.
- 2) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos a mi número privado.



**SENTADILLAS**  
De pie, flexiona rodillas y cadera como si quisieras sentarte. Cuida que las rodillas no sobrepasen la línea de tus tobillos.

**FLEXIONES DE BRAZO**  
Descansa tu peso en la punta de los pies y palmas de las manos. Flexiona los brazos hasta casi rozar el piso y vuelve a la posición inicial. Mantén el cuerpo recto.

**REMO**  
Simula que remas con una barra o mancuernillas. Llévalas hasta la altura del ombligo y luego vuelve a la posición inicial.

**DIPPINGS**  
Siéntate en un escalón con las manos a los lados de la cadera. Avanza el cuerpo hasta dejarlo flotando con los brazos flexionados y los codos hacia atrás. Luego extiéndelos y regresa.

**CURL DE BÍCEPS**  
De pie, toma las mancuernas con los codos pegados a los lados del cuerpo. Sube las mancuernas hasta estirar completamente los brazos y regresa.

## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 1° 2° y 3°

Actividad: Metodología de cómo realizar los ejercicios.

- 1) Dibujar y copiar las metodologías de cómo realizar los siguientes ejercicios.
- 2) Anotar los beneficios que nos dan cada uno de ellos.
- 3) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos a mi número privado.

Ejercicio 1



**¿Sabías que?**  
Haciendo la pose del puente regularmente...

VINAGRE DEL BOSQUE ©  
@vinagredelbosque

Estira el pecho, el cuello, la columna vertebral y las caderas.  
Fortalece la espalda, glúteos e isquiotibiales.  
Mejora la circulación de la sangre.  
Ayuda a aliviar el estrés y la depresión

# ¿Sabías que?



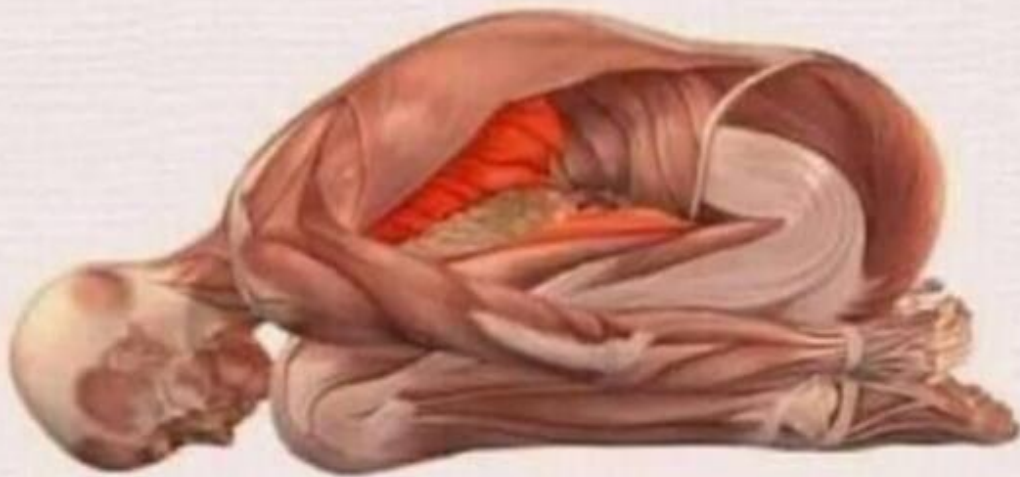
El estiramiento de la mariposa ayuda a abrir las caderas y los muslos y mejora la flexibilidad. Este estiramiento se dirige al área de la ingle, aflojando y alargando los músculos internos del muslo (aductores). Los aductores son a menudo descuidados en los entrenamientos, pero desempeñan un papel clave para tu estabilidad y equilibrio.



Ejercicio 3:

# ¿Sabías que?

Haciendo esta pose durante 5 minutos al día..



VINAGRE DEL BOSQUE  
@vinagredelbosque

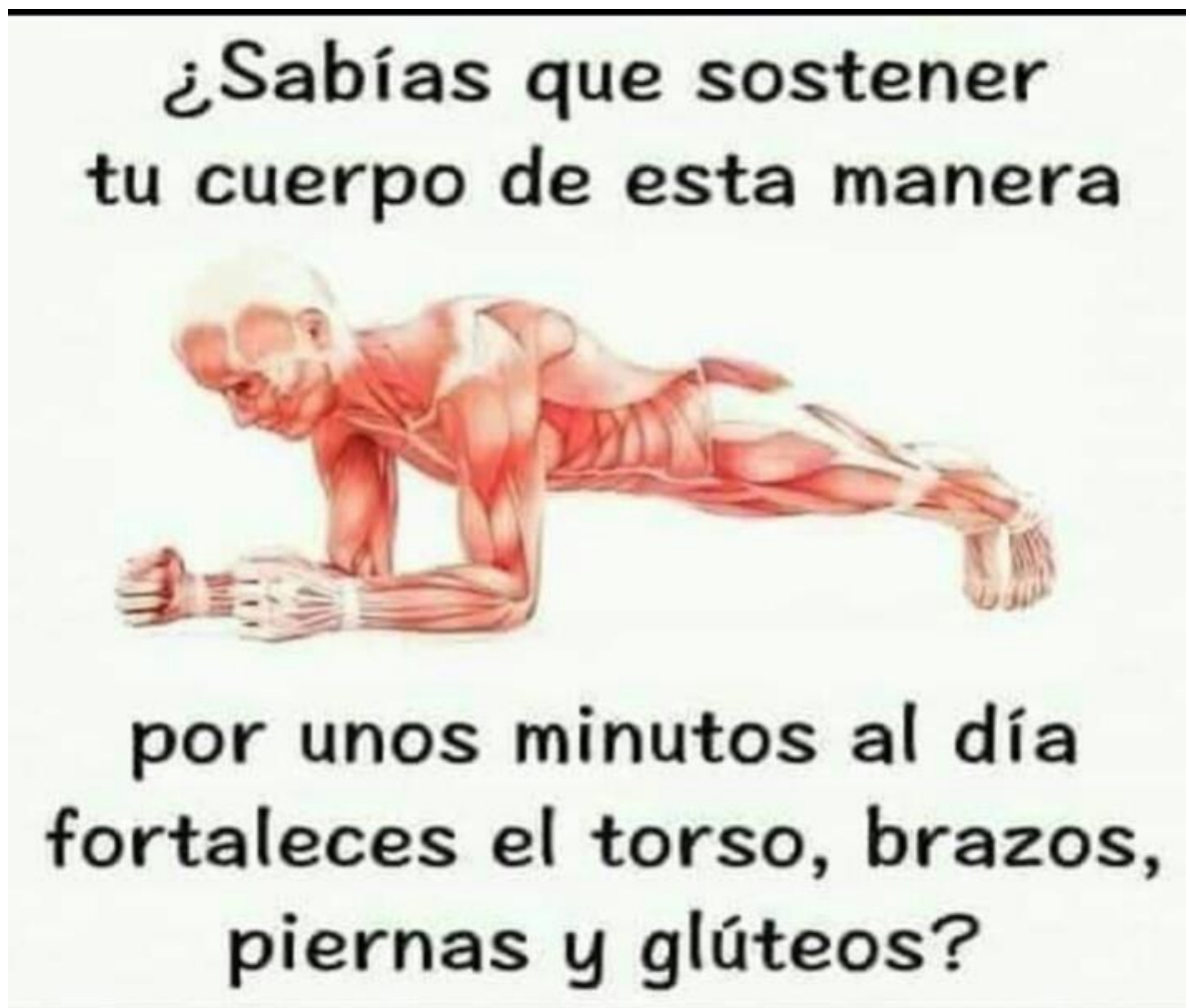
Es súper calmante para la mente,  
promueve una mejor digestión.  
Estira la espalda baja y abre las caderas.

## Actividad Semanal, domiciliaria de Educación Física para 4°, 5° y 6°

Actividad: Metodología de cómo realizar los ejercicios.

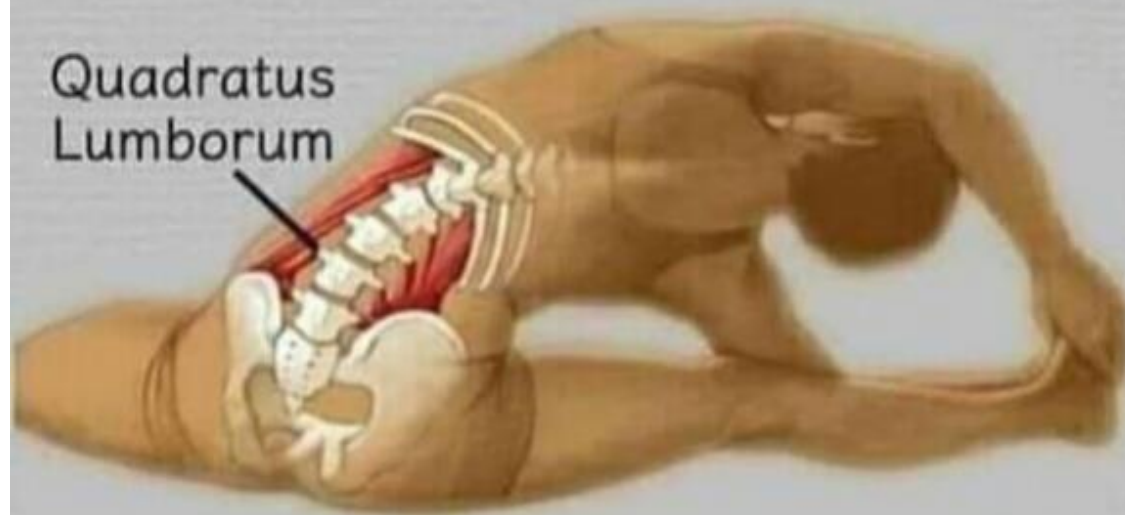
- 1) Dibujar los siguientes ejercicios en la carpeta.
- 2) Anotar los beneficios que nos dan cada uno de ellos.
- 3) Pueden vivenciar los ejercicios de acuerdo a las condiciones físicas de cada uno, y enviar foto o videos haciendo los mismos a mi número privado.

Ejercicio 1



Ejercicio 2:

# ¿Sabías que?



Quadratus  
Lumborum



VINAGRE DEL BOSQUE

[@vinagredelbosque](#)

Esta es el área que causa rigidez y dolor en la parte inferior de la espalda debido a la falta de estiramiento.

Esta área debe estirarse diariamente, especialmente si permances sentado la mayor parte del el día.

Ejercicio 3:

## Sabias que? Haciendo esta postura Regularmente



Estirar la espalda baja los musculos  
Dorsales, la columna, manejas la circulacion  
De la sangre. Te ayuda aliviar  
el estres y la ansiedad

