

Esc. Sec. N° 34 “Carlos Villamil”
Educación Física
Prof. Matías Boraglio
Cursos: 4to. 5to. y 6to.

Actividad N° 6:

- 1- Posición similar a la de flexiones de brazo, pero pasarse un objeto de mano en mano.
- 2- Saltos a un pié hacia los lados, al caer flexiono la pierna para amortiguar el impacto y mantener el equilibrio unos segundos.
- 3- Posición similar a la de flexiones de brazos, realizar apertura de piernas y volver a cerrarlas continuamente.
- 4- Con una pelota y una botella u objeto similar, sentados apretamos la pelota con los pies y pasamos por encima de la botella u objeto similar de un lado hacia el otro.
- 5- Posición similar a la de flexiones de brazo, llevar una mano a la vez hacia arriba y atrás.

Los 5 ejercicios realizarlos durante 30 segundos cada uno, luego de hacer los 5 ejercicios nos tomamos una pausa de 1 minuto de descanso.
Esta actividad la repetimos 3 veces.

*Video explicativo se enviará por whatsapp.