

COORDINACIÓN DE LA MODALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA PROVINCIA DE TUCUMÁN

Espacio curricular Educación Física

**NIVEL PRIMARIO**

**Contenidos sugeridos para trabajo en casa:**

* Juegos tradicionales.

Investiga sobre los juegos que jugaban tus padres y tus abuelos cuando eran chicos.

1. ¿A qué se llama juegos tradicionales?
2. Menciona dos y explica brevemente de que se trata cada uno.
3. Selecciona uno de tu agrado y ponte a jugar.
4. Regístrate a través de un video con una duración de 20 segundos donde estés. jugando a tu juego tradicional favorito.

* Video de coreografías para realizar en casa.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qjkCOMRZp14&list=PLThwJ0UQ--609GitErpOYVNAgpWZjA-Er>

Selecciona la coreografía de tu agrado y desafíate en seguirla.

* Realizar con ayuda de la familia una rutina de ejercicios y repetir 3 veces a la semana (según capacidad de cada uno)

1. Saltos con soga 50 a 100 saltos
2. Sentadillas para fuerza de piernas con silla, sentarse y pararse 30 repeticiones
3. Fuerza de abdomen acostados en el suelo acostarse y sentarse 25 repeticiones
4. Ejercicios de movilidad con un palo de escoba, parados realizar tomando el palo con las manos movimientos circulares de un lado al otro, extender y flexionar, repetir 20 veces.
5. Bailar tres temas musicales seguidos de tu gusto, moviendo todo tu cuerpo.
6. Ejercicios de estiramiento, sentados en el suelo estirar los músculos durante 6 segundos.