***INSTITUTO SAN PÍO X***

**EDUCACIÓN FÍSICA –Nivel Primario**

* **Docentes del Departamento**

**Silvina Coutado, Pamela Diez, Matías Money y Pablo Soto**

* **Primer grado:**

Juegos en casa para mejorar tu motricidad ¿Se te ocurre alguna variante o juego de este tipo?

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>

* **Segundo grado:**

La rayuela ¡Lo podés jugar con tu familia!

<https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg>

Yoga, ahora nos vamos a mover un poco.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

* **Tercer grado:**

Salto de soga individual ¡Podes intentarlo!

<https://www.youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGWI>

Salto de la soga de más de una persona. ¡Mira que divertido! En caso de ser solo dos, podes atar un extremo de la soga a una silla.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuGfqXa6hCY>

* **Cuarto grado:**

Ejercicios de velocidad y agilidad. Puede ser en un espacio reducido y con otras referencias en lugar de conos. También podés hacerlo llevando una pelota con el pie o picando con la mano. ¡Ideal para ejercitarnos!

<https://www.youtube.com/watch?v=4kLRAkmgL0E>

Nos seguimos moviendo, trabajamos un poco de fuerza muscular.

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

* **Quinto grado:**

¿Se animan a bailar? Copiá la coreo que te enviamos y buscá una que te guste a vos para compartir cuando nos volvamos a ver.

<https://www.youtube.com/watch?v=g7P1j1fs3uw>

Ejercicios de flexibilidad y movilidad ideal para realizar en estos días que no podemos salir de casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

* **Sexto grado:**

Armamos una pelota de papel para practicar en casa algunos ejercicios de Hándbol. Ahora hace una lista de tres actividades que puedas hacer en casa sobre lanzamiento y puntería.

<https://www.youtube.com/watch?v=A4skK5FIgdE>

Te dejamos las reglas básicas para ir aprendiendo.

<https://www.youtube.com/watch?v=UhjopRJKFME>

* **Séptimo grado:**

Confeccionamos material para deportes alternativos:

7 A TM Peteca <https://www.youtube.com/watch?v=MDAw5tjIkPs>

7 B TM Ringo <https://www.youtube.com/watch?v=PK09g-chijc>

7 A TT Palos de Hockey <https://www.youtube.com/watch?v=Q1gQKPGKoUU>

Buscá un video sobre el deporte que te tocó y analizá las reglas básicas para jugarlo en el reencuentro.