



## **COLEGIO MERCEDITAS DE SAN MARTÍN DEL CESAP**

### **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **CICLO LECTIVO 2024**

### **PLAN DE CONTINGENCIA**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

Grado: Primer ciclo.

Fecha: 28/06/2024.

Profesor: Vega Facundo.

Contenidos: Habilidades motoras básicas de tipo no locomotivo.

Capacidades: Resolución de problemas.

Desafío: Realizar todos los tipos de rol.

Actividad:


#### Inicio

- Buscar un elemento que nos sirva como base para apoyarnos al momento de realizar las actividades (colchoneta, frazadas, goma espuma, etc.)
- Preparamos el cuerpo:
  1. Girando hacia los lados con el cuerpo extendido.
  2. Girando hacia los lados agrupados.
  3. Girando hacia delante y atrás agrupados.

#### Desarrollo

- Desafío de los rolios:
  1. Rodar lateralmente.
  2. Rol adelante.
  3. Rol adelante con cuadrupedia previa.

4. Rol adelante con salto previo.
5. Rol con vuelo.
6. Rol atrás.

 Cierre

➤ Canción saludo al sol:

Para terminar, aprenderemos y bailaremos un canción que se llama “Saludo al sol” de mini padmini

Puedes encontrarla en YouTube o en el siguiente enlace:

[www.youtube.com/watch?v=0H2ceR\\_rTL8&ab\\_channel=MiniPadminiYOGA  
INFANTIL](https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&ab_channel=MiniPadminiYOGA%20INFANTIL)