**Propuestas para 4° - 5° y 6° grado**

**DESAFÍOS PARA HACER EN CASA ESTOS 15 DÍAS**

**TROTAR EN EL LUGAR**



**SALTAR CON 2 PIES JUNTOS**

****

**ABDOMINALES CORTOS**

****

**FLEXIÓN DE BRAZO CON RODILLAS APOYADAS**

****

**PLANCHA EN LA CAMA O COLCHONETA**



ANOTA CUÁNTO TIEMPO FUISTE HACIENDO POR DÍA, SIEMPRE CUIDANDO TU CUERPO.

Lee el reglamento de básquet y anota en la bitácora de Educación física, lo que es

 importante para vos sobre este deporte.