





*Cognita Home Games*

# Categorías por Edad

 <b>Group 1</b>	 <b>Group 2</b>	 <b>Group 3</b>	 <b>Group 4</b>			
<b>Group 1</b>	<b>Group 2a</b>	<b>Group 2b</b>	<b>Group 3a</b>	<b>Group 3b</b>	<b>Group 4a</b>	<b>Group 4b</b>
<b>Prebásica y 1° básico</b>	<b>2° y 3° básico</b>	<b>4° y 5° básico</b>	<b>6° y 7° Básico</b>	<b>8° Básico y 1º Medio</b>	<b>IIº y IIIº Medio</b>	<b>IVº Medio</b>



# ACTIVIDADES





# Group 1

Group 1

Prebásica y 1°  
básico

- Actividad de habilidad: Equilibrio de almohada
- Actividad de habilidad: Calcetines.
- Actividad de habilidad: Rollos de calcetín.
- Actividad de habilidad: 3 Puntos de equilibrio de contacto
- Actividad física: Saltos de rana
- Actividad física: Correr en el lugar.
- Actividad física: Salto estrella
- Actividad física: Reverse Table-Top





Group 2a	Group 2b
2° y 3° básico	4° y 5° básico

- Actividad de habilidad: Regate.
- Actividad de habilidad: Lanzamiento de objetivo.
- Actividad de habilidad: Calcetines hacia la pared
- Actividad de habilidad: Cuerpo Equilibrado
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up en cajón
- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto
- Actividad física: Prueba de tablón
- Actividad física: Prueba de paso de 1 minuto





- Actividad de habilidad: Regate.
- Actividad de habilidad: Lanzamiento de objetivo.
- Actividad de habilidad: Calcetines hacia la pared
- Actividad de habilidad: Cuerpo Equilibrado
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up
- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto
- Actividad física: Prueba de tablón

Group 2a	Group 2b
2° y 3° básico	4° y 5° básico



- Actividad de habilidad: Regate.
- Actividad de habilidad: Lanzamiento de objetivo.
- Actividad de habilidad: Calcetines hacia la pared
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up en cajón
- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto
- Actividad física: Prueba de tablón

Group 3a	Group 3b
6° y 7° Basico	8° Basico y 1º Medio





- Actividad de habilidad: Cuerpo Equilibrado
- Actividad de habilidad: Calcetines malabares
- Actividad de habilidad: Lanzamiento de objetivo.
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up
- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto
- Actividad física: Prueba de plancha

Group 3a	Group 3b
6° y 7° Basico	8° Basico y 1º Medio





## Group 4

Group 4a

Group 4b

IIº y IIIº  
Medio

IVº Medio

- Actividad de habilidad: Regate
- Actividad de habilidad: Lanzamiento de objetivo
- Actividad de habilidad: Cuerpo Equilibrado.
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up
- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto





# Group 4

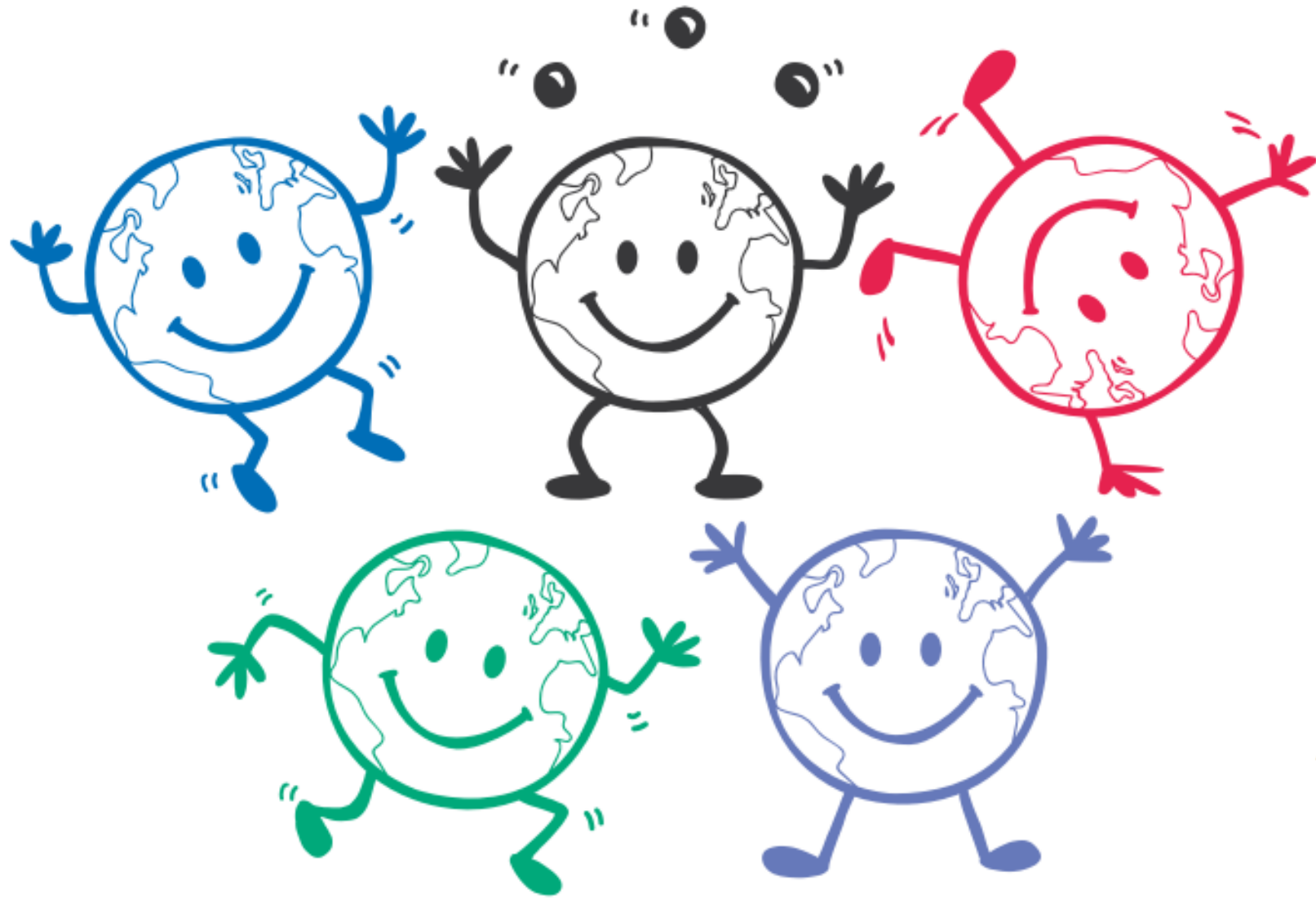
Group 4a

Group 4b

IIº y IIIº  
Medio

IVº Medio  
Familia

- Actividad física: Prueba de Burpee de 1 Minuto
- Actividad física: Test 1 minuto de Press up



*Cognita Home Games*