



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

### **EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **CICLO LECTIVO 2024**

### **PLAN DE CONTINGENCIA**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

Grado: Segundo ciclo.

Fecha: 28/06/2024.

Profesor: Vega Facundo.

Contenidos: Habilidades motoras combinadas y específicas.

Capacidades: Resolución de problemas.

Desafío: Voltrear los elementos con los distintos tipos de lanzamientos y golpes.

Actividad:

#### Inicio

##### ➤ Preparamos el cuerpo:

1. Buscar los elementos necesarios para la actividad:
  - Unas cuantas botellas y objeto similar, que puedan usar para derribarse con una pelota.
  - Una pelota de cualquier material (medias, goma, papel, futbol, etc.)
2. Movemos las articulaciones de los miembros superiores e inferiores
3. Lanzamos la pelota hacia arriba con una mano y con las dos, distancia y alturas progresivamente mayores.


#### Desarrollo

##### ➤ Desafío:

1. Lanzar la pelota con las dos manos sobre la cabeza.

2. Lanzar la pelota con ambas manos frente al cuerpo.
3. Lanzar la pelota con una mano y con la otra.
4. Golpear la pelota con un pie y con el otro.
5. Golpear la pelota con una mano luego de lanzarla hacia arriba o sosteniéndola.

*Variantes: Puedes ir aumentando la distancia en la que realizas cada uno de los desafíos para que sea cada vez más difícil.*

 Cierre

- Elongación de grupos musculares.