



EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO DEL PRADO NIVEL PRIMARIO

Actividad Virtual N3

Área: Educación Física

Profesores: Juan P. Garcia.

Tercer grado

Tema: "Equilibrio y manipulación"

1. Realiza una pelotita con medias <https://www.youtube.com/watch?v=0QEoVtosX08>
2. Sobre una colchoneta o superficie suave los alumnos levantar un brazo en el cual tendrán la pelotita de medias e intentaran hacer equilibrio intentando mantenerse de pie con la pierna del mismo lado que sostienen la pelotita por 3 segundos y cambian al lado contrario
3. Con hojas de papel realizar un circuito de zigzag en el cual lo harán reptando para luego levantarse y saltar sobre el lugar
4. Realizar el mismo circuito solo que caminando.
5. Realizar un circuito de zigzag y lanzara una pelotita hacia la pared
6. Con la pelotita de medias realizaran lanzamientos (hacia arriba, abajo), con las dos manos, con la mano izquierda y derecha
7. Trataran de desplazarse con la pelotita y picarla (dar un paso y picarla hasta que vuelva a sus manos) hacerlo con ambas manos y luego con las dos.
8. Jugar al tejo: El alumno debe lanzar la pelotita algún cuadrado y lo debe buscar saltando con un solo pies.



LAVARSE LAS MANOS Y CARA ES SANO E IMPORTANTE!

