



COLEGIO DEL PRADO NIVEL PRIMARIO

EDUCACION FISICA

ACTIVIDAD VIRTUAL N°3

Área: Educación Física

Profesores: Juan P. Garcia.

5to "D"

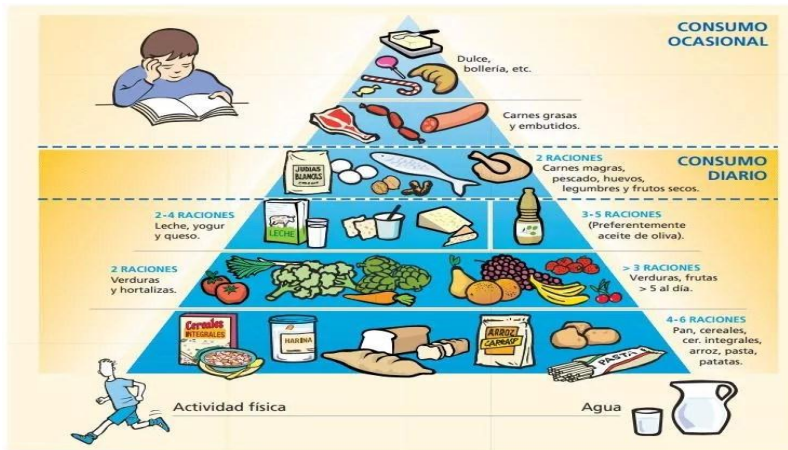
Tema: "PASE Y RECEPCION, Y LANZAMIENTO"



1. Buscar una pelota de tamaño chico (de handball, tenis, vóley) que pueda picar.
2. Colocarse enfrente de una pared y realizaremos diez pase de arriba y recepción con mano derecha.
3. Colocarse enfrente de una pared y realizaremos diez pase de arriba y recepción con mano izquierda.
4. Colocarse enfrente de una pared y realizaremos diez pases con pique y recepción con mano derecha
5. Colocarse enfrente de una pared y realizaremos diez pases con pique y recepción con mano izquierda
6. Colocaremos en la pared dos hojas sujetadas por cinta y realizaremos diez lanzamientos con mano derecha tratando de pegarle a las hojas
7. Colocaremos en la pared dos hojas sujetadas por cinta y realizaremos diez lanzamientos con mano izquierda tratando de pegarle a las hojas
8. Juego de lanzamiento: colocaremos en la pared unas hojas con círculos de distintos tamaños, el alumno tratara de hacer puntería y pegarle al número más chico que le dará mayor puntaje.



UNA BUENA ALIMENTACION ES ESCENCIAL PARA NUESTRA VIDA COTIDIANA Y NOS AYUDARA A MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO ESTUDIANDO Y RELIZANDO ACTIVIDAD FISICA.



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).