

ACTIVIDAD VIRTUAL N°3

Área: Educación Física

Profesora: Alejandra Laciari

Cuarto grado

Tema: Habilidades básicas manipulativas “Lanzamiento-Puntería”

Entrada en calor

- Moner todas las articulaciones del cuerpo (tobillo, rodillas, cadera, cintura, hombros, codos, muñecas, cuello).
- Trotar en el lugar durante 10”, parar y hacer equilibrio en 1 pie.
- Realizar skipping (elevando rodillas al pecho) durante 10 segundos. Parar y realizar 3 respiraciones (inhaland por nariz- elevando brazos y exhalando por boca-bajando brazos).

Desafío:

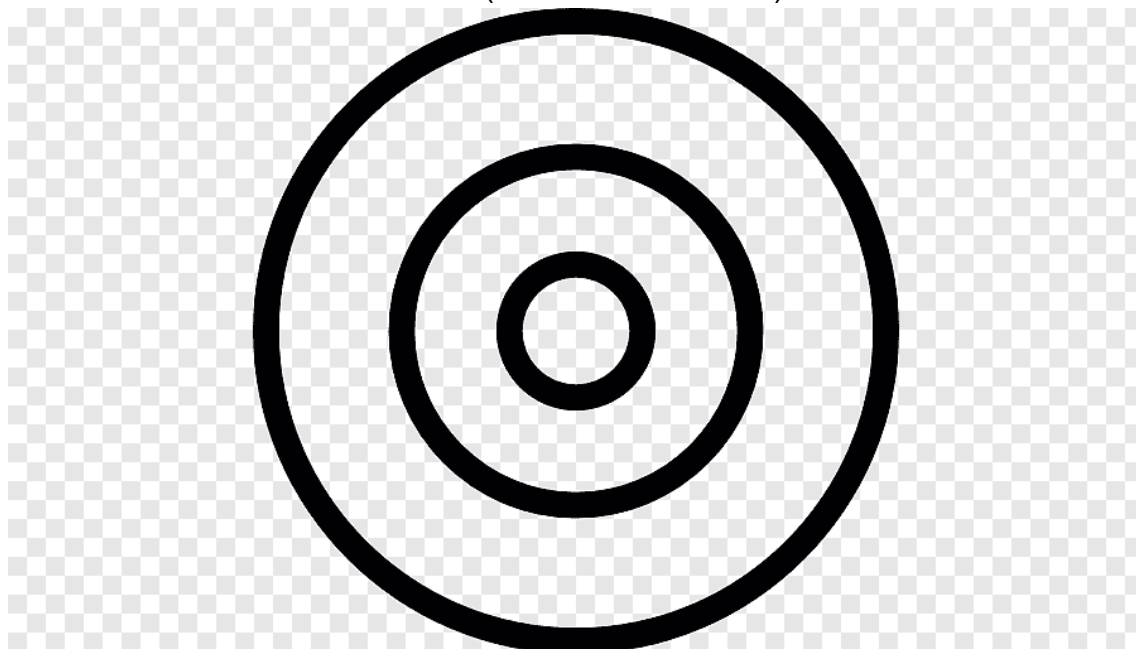
- 1) Busca una pelota del pequeña (como de tenis), o realiza una pelta de media, papel envuelta con sintex.
- 2) Pararse delante de alguna pared. Lanzar la pelota con dos manos y tomarla antes que caiga al piso.
- 3) Hacerlo con mano derecha. Luego con la izquierda.
- 4) Fijar la vista en un punto en la pared (puedes colocar un papel pegado con un sintex). Alejarse 2 o 3 metros de la pared y lanzar la pelotita con una mano intentando pegarle al punto.
- 5) Realizarlo con la otra mano.
- 6) Cambiar el punto de lugar.
- 7) Ahora realizarlo colocando el punto abajo, cerca del piso y pateando la pelota con un pie. Luego con el otro.

Realizarlo cuantas veces lo necesites.



8) **Juego:** "Tito al blanco".

Coloca tres círculos concéntricos (uno adentro de otro).



Colócale a cada uno un puntaje (ejemplo: círculo del pequeño 50pts, círculo mediano 20pts, círculo grande 5pts).

Juega a realizar 5 lanzamientos, desde una distancia de 3mtrs y sumar puntaje. ¿Hasta cuantos putos puedes llegar?

También puedes realizarlo con el pie.

¡Puedes lograr todo aquellos que te propongas!

EL LAVADO CORRECTO DE LOS DIENTES, ES SIN DUDAR ALGO ESCENCIAL EN NUESTRA HIGUIENE Y CUIDADO PERSONAL.





COLEGIO DEL PRADO NIVEL PRIMARIO
EDUCACION FISICA