

## ACTIVIDAD VIRTUAL N°3

**Área: Educación Física**

**Profesora: Alejandra Laciari**

**Quinto 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) Observa el siguiente video:  
<https://www.instagram.com/reel/C94k2oaqOeS/?igsh=YzAyMDM1MGJkZA==>
- 2) Te desafío a realizar los ejercicios del video.  
Busca dos pelotas (pueden ser de tenis, media o papel).
- 3) Con brazos extendidos soltar las pelotas y tomarlas sin que caigan al piso. Realizarlo primero con una mano. Luego con la otra y después con la dos a la vez.
- 4) Pasarla por detrás del cuerpo, lanzarla y tomarla.
- 5) Lanzarla con una mano por encima de la muñeca de la otra mano y tomarla sin que caiga al piso.
- 6) Cambia de mano, ejércitalos con la mano que no lo hiciste.

¿Pudiste lograrlo?

### **Desafío 2:“Pallanitas”.**

Observa el siguiente video:

<https://youtu.be/ATR2gFYChWI?si=yH2k7gV9J610gCEb>



Practica y establece cual será tu record de pallanitas.

***¡Puedes lograr todo aquellos que te propongas!***

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

