

Tarea Educación Física
Curso:
Nombre estudiante :
Objetivo
Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.
Indicador de evaluación:
explorar el lanzamiento y el recibimiento a través de juegos con implementos
Ejercicios.

Materiales para la clase: 4 pelotas de calcetín, un bol, 4 juguetes, una mesa o dos sillas.

Calentamiento:

1. Pon en la radio una canción que más te guste baila hasta que termine la canción.



Desarrollo:

1. **Manipulación 1:** Deben lanzar primero una pelota de calcetín y luego lanzar dos al mismo tiempo. Hagan 10 lanzamientos primero con una y luego con las dos.



2. **Manipulación 2:** Uno de ustedes debe lanzar las pelotas de calcetines y el otro debe recibir con el bol las pelotas. Deben repetirlo 10 veces y después intercambiar de rol.



3. Manipulación 3: Lancen hasta botar todos los juguetes con sus pelotas de calcetines. El que bote más juguetes gana.



Vuelta a la Calma:

1. Flexibilidad: Mantén las posiciones de las fotografías 20 segundos cada una.



- Si lo haces con una extremidad repítelo con la otra extremidad también.

Preguntas:

1. ¿Cómo te sientes tu cuerpo cansado, con energía o contento?
2. ¿Sientes calor en tu cuerpo? ¿En qué parte?
3. ¿Hacia qué dirección lanzamos hoy?
4. ¿Con qué partes del cuerpo puedes recibir un objeto?
5. ¿Cuál fue la manipulación más difícil para ti?

Colegio Eduardo De Geyter – Rancagua

Respeto – Responsabilidad – Inclusió

Dirección: Calle Italia 582, Población Rancagua Norte. Fono: (72) 223 04 21. E-Mail: eduardo.geyter@cormun.cl

