

## 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: Pelotas de calcetín.**

**Calentamiento:**

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



**Desarrollo:**

1. Manipulación 1: Lanzar y agarrar la pelota de calcetín. Debes lanzar y agarrar 10 veces.



2. Manipulación 2: Lanzar, aplaudir y agarrar la pelota. Debes repetirlo 10 veces.



3. Manipulación 3: Lanzar, tocar el suelo y agarrar la pelota. Repítelo 10 veces.



**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 puedo lanzar?
5. ¿Cuál fue la manipulación más difícil para ti?