

EDUCACION FISICA

PROFESOR LUCAS PETEL

ACTIVIDADES “APRENDEMOS A LANZAR”

Fecha de envío. 21/4

Mail: lucasmpetel@gmail.com

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ACTIVIDAD**  | **TIEMPO**  | **ENLACE DE CONSULTA** **SUGERIDO ( no es necesario verlo si no surgen dudas )** | **CANTIDAD DE DIAS** **2 VECES ENLA SEMANA**  |
| INICIO  | Entrada en calor: trote suave en el lugar.Ahora quieto muevo brazos luego hombro luego cabeza. | Tiempo. 5 min  | <https://www.youtube.com/watch?v=eLS4S4N686o> | SACAR 2 FOTOS DEL MOMENTO de 1 solo día  |
| DESARROLLO  | Lanzar con mano derecha varias veces. Luego con mano izquierda varias veces hacia un cesto, un aro a otra persona. Realizarlo 2 veces en la semana sacar fotos del momento. | Min 15 min aprox. | <https://www.youtube.com/watch?v=QAcIEBKuDoY>Mirar a partir de los 20 seg | SACAR 2 FOTOS DEL MOMENTODe 1 solo día  |
| CIERRE  | Estiramiento de los brazos y tren superior.  | Mínimo 5 min 3 veces cada brazo  | <https://www.youtube.com/watch?v=eLS4S4N686o> | SACAR 2 FOTOS DEL MOMENTO1 solo día  |
| MATERIALES  | Pelota ( de goma papel, trapo, tenis )Aro, cesto, balde  |  |  |  |

del lanzamiento y enviarlo .

-Con pelota de tenis básquet de goma o cualquiera que rebote.

Hacer desafíos de

Picar la pelota hacia un lugar y volver

Picar en lugar y cambiar de mano

Pasar por debajo de las piernas

Hacerlo 2 dias en la semana y enviar 2 fotos del momentos de realización

 Enviar fotos el dia 21/4

Enlace videos de consulta: