

EDUCACION FISICA

PROFESOR LUCAS PETEL

ACTIVIDADES “APRENDEMOS A LANZAR”

Fecha de envío. 21/4

Mail: [lucasmpetel@gmail.com](mailto: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 MOMENTO  De 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 MOMENTO  1 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: