

EDUCACION FÍSICA

PROFESOR LUCAS PETEL

ACTIVIDADES “APRENDEMOS A PICAR”

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 DÍAS**  **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 | Hacer desafíos de  picar la pelota hacia un lugar y volver.  Picar en lugar y cambiar de mano.  Pasar por debajo de las piernas.  ¿Qué otras formas podes hacer?  Puedo lanzar al aro u otro lugar también. | Min 15 min aproximadamente | <https://www.youtube.com/watch?v=IwafPZpwhNg> | 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 basquet, tenis )  Aro, cesto, balde |  |  |  |