

EDUCACION FÍSICA

PROFESOR LUCAS PETEL

ACTIVIDADES “APRENDEMOS A PICAR”

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 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 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 basquet, tenis )Aro, cesto, balde  |  |  |  |