

CONTINUIDAD PEDAGOGICA ED. FISICA 1er ciclo.
1ero U, 2do A, 3ro A. Prof.: Senlle Daniela

SEMANA: 9 de Noviembre. ACTIVIDAD N 16

Juego con pelota. Link You Tube: <https://youtu.be/ny62cFY-a3U>

Hola chicos, les traje para esta semana una propuesta con pelota, sé que les gusta jugar mucho con ella. Vamos a hacer ejercicios simples y básicos; es muy importante realizarlos correctamente, para en un futuro relacionarlos con algún deporte específico. Les muestro cuales son a través de este video y también se los escribo.

Los ejercicios los pueden realizar en el lugar o podes poner postes (marcas) y hacer tipo postas, de ir y volver como solemos hacer en las clases en la escuela. Pueden usar, sillas, almohadones, botellas, bidones o alguna marca en el suelo con tiza o cinta.

La intensidad se las ponen ustedes. Podes hacerlos rápido (corriendo) o lento (caminando).

Ejercicios:

- 1) Lanzo la pelota con dos manos hacia arriba.
- 2) Lanzo la pelota con una sola mano, intercalándolas, derecha e izquierda.
- 3) Llevo a pelota cerquita del abdomen con ambas manos.
- 4) Llevo la pelota con las manos en el piso, intercalándolas.
- 5) Llevo la pelota con las dos manos juntas.
- 6) Pico la pelota con ambas manos.
- 7) Pico la pelota con una...
- 8) y luego con la otra.
- 9) Pico la pelota intercalando una mano y la otra.
- 10) Coloco la pelota entre los pies y realizo saltos hacia delante y atrás.
- 11) Coloco la pelota entre las rodillas y me desplazo en forma lateral.
- 12) Llevo la pelota con ambas manos, pero debe tocar cada rodilla; para eso puedo hacer un pequeño salticado.
- 13) Llevo la pelota con un pie... Y luego con el otro.
- 14) Llevo la pelota alternando piernas.
- 15) Llevo la pelota simulando ser un cangrejo, con cuatro apoyos sobre el abdomen.
- 16) Llevo la pelota en la espalda.

No te olvides de elongar todo el cuerpo...

Recorda la forma de devolución visual a través de una foto o video corto; o escrita contestando este cuestionario con tus palabras:

Resolviendo el siguiente ejercicio:

- 1) Dibujen los ejercicios N 1- N 10 Y N 13.
- 2) ¿Cuáles fueron sus intensidades en los ejercicios? ¿lentos, rápidos?
- 3) Se animan a identificar algún ejercicio y relacionarlo con un deporte.
Ejemplo: el N 14 con el FUTBOL.

ALGUNA DUDA PODES ENVIARME TU CONSULTA A MI MAIL:
Mail: danielasenlle@abc.gob.ar

