



ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA

SEMANA: 3

3º GRADO





Contenidos: Habilidades Motrices Básicas. Lanzamientos y recepciones, coordinación óculo manual. Juegos en pequeños grupos. Reglas simples. Juegos cooperativos.

Objetivo: Experimentar diferentes formas de lanzar y recibir elementos livianos.

Material: pelota de goma, pelota de futbol, pelota de básquet .Pelota de tenis. Todo elemento tiene que ser liviano, fácil de agarrar.



En el patio de casa o en un lugar donde tus padres te autoricen practica los distintos lanzamientos

Actividades: Lanzamientos y recepciones con las manos.

Lanzamos hacia arriba y agarramos la pelota con las dos manos.

Lanzamos hacia arriba y agarramos la pelota con una mano.

Lanzamos hacia arriba con una mano y agarro con la otra, luego al revés.

Lanzamos hacia arriba, nos tocamos la cintura y agarramos antes de que caiga al suelo.

Lanzamos hacia arriba, nos tocamos las rodillas, y agarramos.

¡Jugamos! La Pelota Rebotona.

Para este juego necesitamos con una pelota que pueda rebotar. Lanza la pelota contra el piso, para que rebote a una cierta altura y después intenta agarrarla, evitando que caiga al piso.

Pareja: con un integrante de tu familia. Separados uno del otro. Lánzale la pelota contra el piso para que a tu compañero se le complique agarrarla. Si se le cae tu sumas un punto, si la agarra no hay punto. ¿Quién suma más puntos?

Péndulo: En este juego debemos colgar un aro sostenido por una soga. Tu compañero o integrante de la familia debe lanzar adentro de él. Pero el aro se debe estar moviendo de un lado a otro. Idea un puntaje por cada lanzamiento correcto.

Envía fotos del momento en que realizas estas actividades.

