

E.E.E. MÚLTIPLE LOS BERROS - HABILIDADES B - EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: RUMILLA MARIELA

GRADO-SECCIÓN: HABILIDADES B

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO DE LA PROPUESTA: AGILIZEMOS NUESTRO CUERPO

CONTENIDOS SELECCIONADOS:

- ❖ LATERALIDAD.
- ❖ HABILIDADES MOTRICES NO LOCOMOTIVAS.
- ❖ ELONGAR PARTES DEL CUERPO.

ACTIVIDADES:

- LANZAR UNA PELOTA HACIA UN OBJETO (TARRO, PUNTO EN LA PARED, ETC.)
- REALIZAR ZIGZAG ENTRE OBJETOS (CONOS, PIEDRAS, SILLAS, ETC.) CAMINANDO-CORRIENDO.
- LLEVAR UNA PELOTA CON EL PIE POR OBSTÁCULOS.
- REALIZAR CUADRÚPEDIA (CAMINAR CON CUATRO APOYOS).
- REALIZAR TRIPEDIA (CAMINAR CON TRES APOYOS).
- SENTADOS TOMAR AIRE EXPULSAR, REALIZAR MOVIMIENTOS SUAVES CON LA CABEZA HACIA ABAJO, ATRÁS, HACIA UN LADO, HACIA EL OTRO.
- LLEVAR LA MANO DERECHA POR DETRÁS DE LA NUCA TOCANDO EL HOMBRO IZQUIERDO Y LUEGO REALIZAR LA MISMA ACTIVIDAD CAMBIANDO LA MANO.
- SENTADOS PIERNAS JUNTAS EXTENDIDAS TOCARAN LA RODILLA, LA PUNTA DEL PIE.
- SEPARAR PIERNAS, MANO DERECHA TRATARA DE TOCAR EL PIE IZQUIERDO.
- EN FAMILIA COMENTAR EL DOCUMENTO: "CORONAVIRUS" Y APLICARLOS PARA EL CUIDADO PROPIO Y DEL OTRO

EVALUACIÓN:

- ✓ LANZAMIENTOS DEFINIDOS.
- ✓ APOYO SEGURO.

NOTA IMPORTANTE:

LAS ACTIVIDADES SERÁN REALIZADAS SEGÚN LAS POSIBILIDADES DEL ALUMNO.

LA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA ENVIARÁ AL DOCENTE DE GRADO EL DOCUMENTO POR WHATSAPP PARA QUE SEA COMPARTIDO EN LOS GRUPOS DE PADRES.

VICEDIRECTORA: PEREYRA MARIANA.