

Guía: 10

Curso: 4ºAño

División: 1ra y 2da

Ciclo: Orientado

Turno: Tarde

Área: Educación Física

Docente: Ricardo Matus

Teléfono: 2644985495

Correo:ricardomatus42@gmail.cm

Contenido: Atletismo-Hándbol

PROPOSITO

La educación física se relaciona prácticamente con la formación del cuerpo, con los beneficios sobre lo corporal lo orgánico y el de las capacidades motoras.

ACTIVIDADES

- Dibujar en la pared con una tiza un cuadro de 50 x 50, tomar una distancia de 10 metros, hacer una marca en el piso y desde allí hacer lanzamiento de sobre hombro tratando de dar en centro del mismo.
- Con los pies en forma simétrica y ancho de hombro lanzar al centro del cuadro.
- Hacer lanzamiento sobre hombro, pero poniendo en práctica el ritmo de tres tiempos.
- Repetir la acción psicomotriz de salto en longitud como lo indica en la guía 9.

EVALUACION

Los contenidos serán evaluados durante una socialización cuando se retomen las actividades escolares.

Director: Agro. Luis Pérez

