Área Educación Física

Colegio del Huerto N° 8070

Curso 5° C

Profe : Salinas Silvana

1-Actividad:

\*Describe la técnica del el pase de pecho, pase sobre cabeza.

\*Describe la técnica de lanzamiento.

2- Consideraciones importantes:

- Preparar un espacio libre de obstáculos para la actividad.

- Buscar los recursos previamente en caso de necesitarlos para alguna tarea.

- La construcción de algunos materiales también es parte del aprendizaje.

- Usar ropa y calzado cómodo para hacer movimientos y actividades.

- En lo posible ambientes ventilados

-Mantener a diario un buen nivel de hidratación e higiene corporal.

- Y… es mejor si lo hacen en familia!

**Entrada en calor:**

a) Balanceo anteroposterior de las piernas: permanecer de pie, perpendicular a la pared, extender el brazo más próximo a la pared, balancea la pierna más cercana a la pared hacia adelante y hacia atrás lo más rápido posible manteniendo el control. Se realizan entre 10 y 15 repeticiones, luego repetir el ejercicio con la otra pierna.

b) Balanceo lateral de las piernas: de pie frente a la pared, extiende totalmente los brazos a la altura del hombro y apoya las palmas en ella para sostenerse. Levanta una pierna y la balancea de lado a lado cruzando el cuerpo por delante lo más rápido posible, se realizan entre 10 y 15 repeticiones con cada pierna.

c) Movimientos de brazos: Elevación de brazos alternados, uno sube y el otro baja.

d) Balanceo de brazos y movimientos circulares de brazos juntos.

 **Parte principal**

. Realizar esta serie de ejercicios de coordinación

[https://www.youtube.com/w atch?v=qDazloD4w\_0](https://www.youtube.com/w%20atch?v=qDazloD4w_0)

