



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: PRIMER AÑO
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD
DOCENTE: HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas

ACTIVIDAD 1: Lanzar y recibir

MATERIALES: Pelota de papel

Paso 1: Sacar una hoja de cuaderno o de tamaño carta u oficio, arrugarla y apretarla hasta que quede lo más parecido a una pelota. Si tiene una pelota de tenis sería genial.

Paso 2: Toma la pelota y lánzala hacia arriba. Tú debes seguir la pelota con la mirada.

Paso 3: Cuando la pelota va bajando, debes recibirla con las manos.

Paso 4: Cuando logres dominar ese ejercicio, toma pelota con una mano y atrápala con la otra.