

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar en forma combinada lanzamientos y recepción de cualquier objeto junto con desplazamientos cortos y rápidos
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Son muy importantes estos ejercicios porque te permiten mejorar tu condición física y además desarrollas las capacidades de lanzar con mano derecha e izquierda, recepcionar objetos sin que caigan, correr sin caerte y mejoras tu musculatura que empieza a ponerse mas fuerte.

INSTRUCCIONES

Ejecutaran los ejercicios en espacios pequeños de acuerdo a lo que vieron en el video

- Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto.
- Lanzan y reciben un balón o pelotas de tenis o pin pon mientras se desplazan. Lo repiten 10 veces
- Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. Lo repiten 10 veces
- Ruedan un balón entremedio con las manos o los pies. Lo realizan 10 veces
- Lanzan la pelota de tenis o balón o cualquier objeto casero con una mano y la recepcionan con una mano. Lo repiten 10 veces
- luego ejecutan con la otra mano el lanzamiento y la toman con una mano. Repiten 10 veces
- Lanzan la pelota de tenis o balón o de pin pon o cualquier objeto casero con ambas manos y se desplazan para recepcionarla sin que toque el piso. Repiten 10 veces.

SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar en forma combinada lanzamientos y recepción de cualquier objeto junto con desplazamientos cortos y rápidos

Ejecutan los ejercicios de buena forma y seguros de acuerdo a sus propias capacidades