

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar lanzamientos con las manos con un balón o una pelota de tenis o pin pon o con pelotitas de papel considerando la precisión
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

INSTRUCCIONES

DE acuerdo al primer video, deben colocar 4 líneas en la pared con una cinta adhesiva, separados unas de otras de 30 centímetros.

Primero, lanzan con la mano derecha 12 veces logrando golpear las líneas demarcadas.

Luego hacen lo mismo con la mano izquierda y apuntar a las líneas demarcadas.

Ahora hacen con ambas manos, 12 veces y apuntan a las líneas demarcadas.

Terminado este ejercicio, descansan 3 minutos y continúan con:

Lanzan, pero ahora deben apuntar las entre las líneas tanto con la mano derecha, izquierda y con ambas manos, 12 veces por cada mano.

En el segundo video, deberán tener 8 tazas o vasos, lo ideal plásticos, y lanzar las pelotitas de papel y meterlas adentro.

Deberás hacerlo con la mano derecha, anotar cuantas pelotitas lograron entrar.

Luego lanzar con la mano izquierda y lo mismo que con la derecha, anotar cuantas entraron

Y luego con las dos manos, lanzar y anotar cuantas entraron.

VAMOS QUE SE PUEDE!!!!



SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar lanzamientos con las manos con un balón o una pelota de tenis o pin pon o con pelotitas de papel considerando la precisión