

**CORPPORALIDAD Y MOVIMIENTO ACTIVIDAD 1**

Nombre:	Fecha:
---------	--------

**OA (7):** Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

**Orientación a padres:**

Materiales: balón de futbol (o de tamaño similar), un pañuelo, un palo 25 cms aprox., (tipo palo de escoba).

El espacio de trabajo debe ser de 3 mts de largo aprox.

Pediremos a algún familiar nos apoye en la actividad

Para comprender mejor el trabajo te invito a ver el video en el siguiente enlace [https://youtu.be/\\_MI\\_xBa1ZBg](https://youtu.be/_MI_xBa1ZBg)

Para comenzar realizamos ejercicios de elongación y respiración.

**-LANZAMIENTO DE BALÓN**

Nos ubicamos frente a nuestro acompañante, con una distancia de 1 mt, y nos lanzamos el balón mutuamente, a las manos, en 5 ocasiones; retrocedemos para tomar una distancia de 2 mt; y nuevamente lanzamos el balón a las manos, en 5 ocasiones; retrocedemos y tomamos 3 mt de distancia y nuevamente lanzamos el balón a las manos, en 5 ocasiones. (las veces que el balón caiga al suelo no se cuentan)

**-LANZAMIENTO DEL PAÑUELO**

Nos ubicamos a una distancia de 1 mt con nuestro acompañante, lanzamos el pañuelo y mientras este está en el aire corremos donde nuestro acompañante, tocamos su mano y este va a recibir el pañuelo antes que llegue al suelo, se realiza esta acción en 3 ocasiones: retrocedemos y tomamos 2 mt de distancia, nuevamente lanzamos el pañuelo y mientras este está en el aire corremos donde nuestro acompañante, tocamos su mano y este va a recibir el pañuelo antes que llegue al suelo, se realiza esta acción en 3 ocasiones: retrocedemos y tomamos 3 mt de distancia lanzamos el pañuelo y mientras este está en el aire corremos donde nuestro acompañante, tocamos su mano y este va a recibir el pañuelo antes que llegue al suelo, se realiza esta acción en 3 ocasiones. (las veces que el pañuelo llegue al suelo no se cuentan)

**-LANZAMIENTO DEL PALO**

Nos ubicamos frente a nuestro acompañante, con una distancia de 1 mt, y lanzamos el palo mutuamente, a las manos, en 5 ocasiones; retrocedemos para tomar una distancia de 2 mt; y nuevamente lanzamos el palo a las manos, en 5 ocasiones; retrocedemos y tomamos 3 mt de distancia y nuevamente lanzamos el palo a las manos, en 5 ocasiones. (las veces que el palo caiga al suelo no se cuentan)

Al finalizar realizamos ejercicios de elongación y respiración para volver a la calma.

**Actividad 1:** juegos de lanzamiento y recepción.



		Si	No
<b>C Y M</b>	1.- Lanza y recibe balón		
	2.- Lanza y atrapa pañuelo		
	3.- Lanza y recibe palo		