



LANZAMIENTOS

¿QUIÉN LANZA MÁS LEJOS?

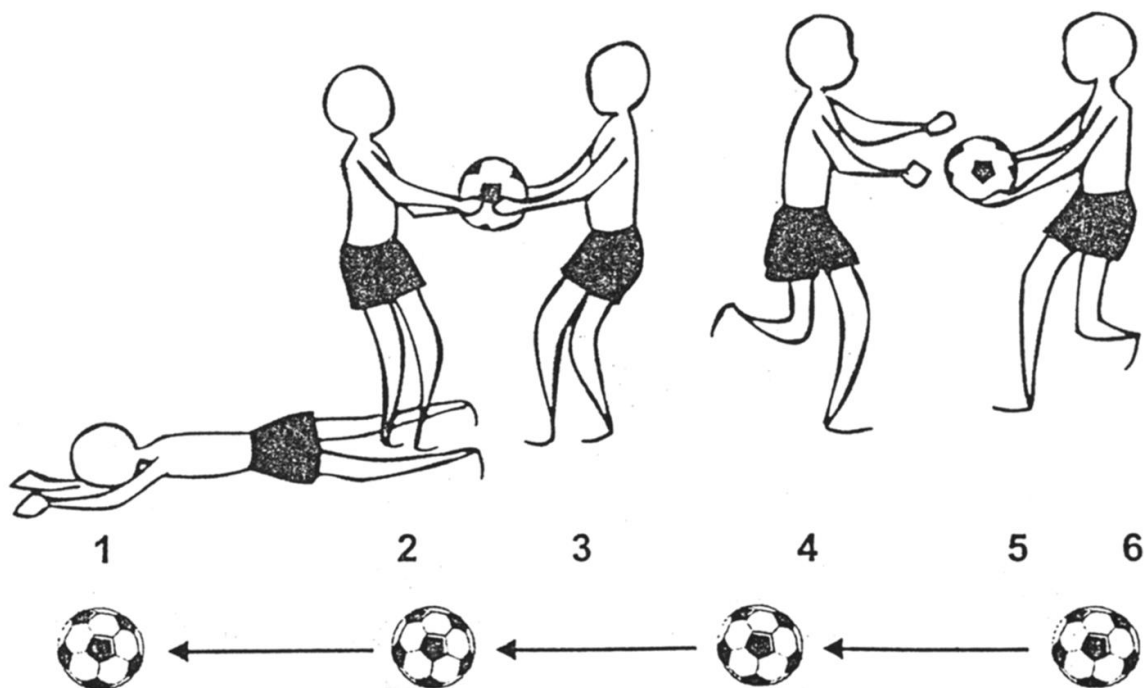
- Trotan libremente por el campo; a la voz, realizarán movimientos alternados de brazos, piernas con desplazamiento, ejercicios de movilidad articular y de oxigenación
- ¿Puedes desplazarte trasladando la pelota?
 - ¿De cuántas formas puedes hacerlo?
 - ¿Qué partes del cuerpo utilizaste?
 - Menciona la mecánica del movimiento
- **Crea formas de lanzamiento**
 - Con una mano hacia arriba, con una mano hacia delante, con una mano hacia abajo, con las dos manos hacia arriba, con dos manos hacia atrás.
 - Con dos manos hacia los lados, derecha e izquierda
- **Juego recreativo: “Matagente”**
- Realizan el calentamiento. A la voz del profesor, realizan flexiones de piernas, tronco, desplazamiento lateral, alternando, etc.
- **El juego “La grulla”**
 - Forman pequeñas columnas, sentados y apoyados en los tobillos de su compañero de atrás. A la voz, elevan las caderas y desplazarán las piernas hacia delante y avanzan hasta una distancia. Gana la que llegue primero.
 - ¿Qué otras variantes puedes crear? Juega las variantes
- **“El túnel”**
 - Forman columnas con separación lateral de piernas. Los primeros tienen la pelota que la pasarán entre las piernas, uno a uno, hasta llegar al último alumno, quien correrá hasta delante y realizará lo mismo
- **“La carrera en cadena”**
 - Forman columnas. A la voz del profesor, los primeros salen corriendo hasta la distancia indicada; al regresar, éste le dará la mano izquierda. El juego termina cuando todos los de un grupo recorran la distancia sin soltarse de las manos
 - ¿Qué descubriste? ¿Qué se siente ser parte del equipo?

PASE LATERAL Y ROTAMOS CON OBSTACULOS: (juego de competencia)

Formación en hilera: el 1 entrega la pelota al 2 y toma la posición decúbito ventral; el 2 entrega al 3 y a su vez toma la misma posición. Continúa hasta el último jugador, el cual regresa con la pelota y salta entre los alumnos que están en el suelo, quienes se ponen de pie a medida que pasa el jugador. Cuando termina su carrera, el alumno se coloca a la cabeza de la fila y pasa la pelota, continuando así el juego.

En ningún caso, deben ser desplazados los pies.

Competencia entre varios equipos.



- Practican su aseo personal