

1

(EF 1º-RECURSO 8 -miércoles 22 de abril de 2020-ficha)

EDUCACIÓN FÍSICA
MIÉRCOLES 22 DE ABRIL
2020

¿Cómo se encuentran esta semanita? Espero que sigan animándose a practicar a diario algo de actividad física!!!!

Hoy haremos ejercicios de lanzamientos!! Aquí va el reto. Léelo todo y prepara el material antes de comenzar.

El RETO 2 consiste en:



1º Preparamos el **espacio y el material**

2º Tenemos a mano la botella de **agua**

3º Hacemos el **calentamiento**

4º Posturas de **yoga**

5º Ejercicios de **activación** (Recurso 5)

6º Ejercicios de **LANZAMIENTOS y RECEPCIONES:**

-Primer ejercicio: hacer 10 lanzamientos con las dos manos y recoger también con ambas manos.

-Segundo ejercicio: hacer 10 lanzamientos con la mano derecha y recoger con ambas manos.

-Tercer ejercicio: hacer 10 lanzamientos con la mano izquierda y recoger con ambas manos.

-Cuarto ejercicio: hacer 10 lanzamientos recogiendo con una sola mano (a elegir).









-Quinto ejercicio: hacer 10 lanzamientos de un peluche intentando que caigan dentro de una cesta (a una distancia mínima de 2 metros)

-Sexto ejercicio: hacer 10 lanzamientos de un peluche y recogerlos con una cesta.

-Séptimo ejercicio: lanzo el peluche con la cesta, la suelto rápidamente y recojo el peluche antes de que se caiga (10 repeticiones).

Vamos a valorar como hemos realizado la actividad:

He conseguido lanzar y recoger:

HE CONSEGUIDO HACER ...			
<p>Primer ejercicio</p> 			
<p>Segundo ejercicio</p> 			
<p>Tercer ejercicio</p> 			
<p>Cuarto ejercicio</p>			
<p>Quinto ejercicio</p> 			
<p>Sexto ejercicio</p> 			
<p>Séptimo ejercicio</p>			

Cuando termines recuerda enviar una foto de esta ficha al correo educacionfisicasanfernado2020@gmail.com
 Concepto: curso, nombre y apellidos

ME HA ENCANTADO VERLOS!!!!!!!!!!!!!!

