

EDUCACION FISICA
4° GRADO

ATLETISMO II

Les dejo el link de la propuesta para esta semana.

<https://youtu.be/6XgUZw4KN3s>



FICHA 2

En el encuentro anterior, les propuse que miraran algunos videos acerca del atletismo para conocer un poco de la historia del deporte, las disciplinas que se practican y algunas experiencias deportivas en chica/os que lo practican.

Organizamos las Pruebas Atléticas en:

CARRERAS

SALTOS

LANZAMIENTOS

Les **PROPONEMOS** que:

Organicen un espacio en casa para realizar alguna de las disciplinas.

Para estas actividades les sugerimos que sean ante todo **CREATIVOS**, que si no tienen lugar o materiales para realizar una práctica segura y cuidadosa, pueden **INVENTAR** el "lanzamiento de la tapita" o "el salto en largo de la pantufla" o la "carrera de bolitas"

!!!No tienen que realizar las pruebas atléticas como se observan en los videos!!!!!!

Es simplemente, que puedan **RECREARLAS EN CASA CON LOS MATERIALES QUE TIENEN** a su alcance.

- Para las **CARRERAS**:
¿Cuál sería la distancia a recorrer? ¿Cómo señalarían el inicio y la llegada? ¿Cuánto tiempo tardan en realizarla?
- Para los **SALTOS** en largo:
¿Cómo señalarían el inicio de la carrera y el inicio del salto? ¿Cómo van a medir la distancia de ese salto? ¿Cuál sería el espacio donde realizaría la caída? (primero piensen en estas indicaciones antes de realizarlo)
- Para **LANZAMIENTOS**:
¿Desde dónde y hacia dónde van a lanzar? ¿Qué van a lanzar? ¿Con qué mano van a realizar el lanzamiento? ¿Cuál sería la posición del cuerpo antes del lanzamiento y después de haberlo realizado?

Les pedimos que nos envíen una **FOTO O VIDEO** con la carrera de..., lanzamiento de... y salto en largo de....
En la que nos puedan comentar en qué consiste esa propuesta inventada

LOS EXTRAÑO!!!!!! , Geraldine

