***IE LA SALLE DE CAMPOAMOR.***

**TALLER DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS PARA ESTUDIANTES DE 3º, 4º Y 5º EN AUSENCIAS EVENTUALES.**

**GESTIÓN ACADÉMICO PEDAGÓGICA. No. 1 PERIODO: 2 AÑO: 2020**

 Área: Ed. Física. Áreas Transversales: Artística Elabora: Celso Pérez

**TIEMPO:**

**COMPETENCIAS:** Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.

**PROPÓSITO**: Los estudiantes podrán realizar diversas actividades y movimientos con la pelota que les permitirá explorar y enriquecer su motricidad.

**TEMA:** Habilidades motrices básicas: lanzar y atrapar, combinaciones en espacios reducidos.

**DESARROLLO:**

**1.** Vamos a caminar por la casa elevando rodilla y levantando la mano contraria, alternando daremos 10 pasos, caminamos en punta de pies 10 pasos, luego en los talones 10 pasos por toda la casa o en el espacio que tengamos, caminamos y vamos haciendo giros con los brazos extendidos 6 movimientos adelante y 6 hacia atrás, en el puesto sostenemos equilibrio de pie durante 10 segundos y cambiamos de pie, terminamos con trotecito en el puesto durante 10 segundos.

2. Vamos a usar una pelota, ojala de caucho y que rebote, puede ser un balón de futbol, baloncesto, voleibol, la idea es que rebote. Primero vamos a tomarla con las manos y vamos a hacer diferentes movimientos de manera que tengamos que mover las articulaciones de nuestro cuerpo: con ambas manos y brazos extendidos llevamos la pelota hacia arriba, a los lados, hacia abajo por entre las piernas, elevamos una rodilla y la pasamos por arriba y abajo, vamos cambiando de pierna, con piernas separadas y extendidas tomamos la pelota y hacemos como un ocho, un poco agachados pasamos la pelota por delante y por detrás 5 veces y luego nos devolvemos, en la misma posición sostenemos la pelota con una mano por detrás y otra por delante, soltamos el balón y rápidamente cambiamos de mano y lo atrapamos, repitamos 5 veces, pasemos la pelota alrededor de la cintura y devolvemos el movimiento varias veces, agachados rodemos la pelota por el piso con una mano y luego con otra unos 10 pasos.

3. Vamos a lanzar y atrapar la pelota en el puesto, primero con mano derecha y la atrapamos con una mano, luego con mano contraria, repetimos 10 veces. Ahora hacemos el mismo lanzamiento y atrapamos mientras vamos caminando, intentemos que no caiga la pelota al piso.

4. Vamos a rebotar la pelota al piso y atrapamos con una mano, varias veces y luego cambiamos de mano.

5. Rebotamos la pelota contra el piso, damos un giro en el puesto y la atrapamos antes de que caiga.

6. Rebotamos la pelota al piso e intento pasar por debajo antes que de el segundo rebote. Intentamos 5 veces.

7. Sentado en el piso, lanzo la pelota hacia arriba, me levanto rápido y la atrapo antes de que caiga, puedo hacerlo más difícil si agrego dar una o dos palmadas y la atrapo. Lo repito 5 veces

8. Tomar la pelota con las dos manos, en el puesto la lanzo suave hacia atrás y en la misma posición llevo los brazos hacia atrás y la atrapo, luego lo hago al contrario, lanzo la pelota con las manos desde atrás intentando atraparla, lo intento 5 veces.

9. Vas a tomar la pelota con ambas manos extendidas, piernas separadas, te agachas hacia adelante y por entre las piernas lanzas la pelota suave hacia arriba, debes dar un giro y atraparla, inténtalo 5 veces.

10. Con otra persona que te ayude, que se haga al frente separado unos metros, que te lance la pelota y tú la vas a atrapar de diferentes maneras, con una mano, cambiando, con las dos manos. Puedes hacer muchas variaciones, te haces de espaldas a una señal te lanzan la pelota, tu giras y la atrapas, también lo puedes hacer sentado y de espaldas y a la señal, giras y atrapas.

**EVALUACIÓN:**

En tu cuaderno de educación física, vas a escribir la fecha y hora en que realizaste las actividades. Luego vas a describir cómo te sentiste experimentando estas actividades, si tuviste alguna dificultad, escríbela, si te parecieron de fácil ejecución, también escribe esto.

¿Qué otras actividades y ejercicios podrías realizar con una pelota?