



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: __7__ GRUPO (S): _1- 2- 3__

TEMA(S): JUEGOS TRADICIONALES

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

- **EJECUTA ACTIVIDADES CON PELOTA**

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

EJERCICIOS EN CASA CON PELOTAS (NO COPIAR LAS ACTIVIDADES EN EL CUADERNO, SOLO DEBES EJECUTARLAS)

Creativamente realizar pelotas de varios tamaños, está la debes hacer con elementos que tengas en casa, (retazo, bolsas, entre otras). Vas a realizar la práctica de la siguiente manera con ella así:

Pelotas al aire: lanzar la pelota al aire y dar una palmada. Luego tomar de nuevo la pelota entre las manos. A medida que el juego avanza, se va aumentando el nivel de dificultad, dando más palmadas. Así, luego serán 2 palmadas, 3, 4....

Rodar la pelota:

- en posición arrodillada se hace rodar la pelota en el piso alrededor del cuerpo en un amplio círculo,
 - sentados en el piso hacer rodar la pelota hacia adelante y hacia atrás, puedes pisar la pelota y como variante arriba de las piernas sin dejarla caer.
 - Rodar la pelota con la mano derecha, luego con la izquierda, luego intercambiando derecha izquierda a cierta distancia. Como variante puedes hacer una línea y solo debes conducirla por allí. También la puedes rodar en zigzag
 - Conducir la pelota con el pie, derecho, luego izquierdo, luego intercambiando, formas de conducir con la punta, con el empeine interior y exterior, planta del pie. de forma lineal, en zigzag, haciendo giros.

Salto enredados: consiste en dar saltos, teniendo una dificultad: llevando en las piernas, o muslos la pelota. No se puede dejar caer, si se cae debe reiniciar el recorrido. La distancia para el recorrido de saltos será determinada de acuerdo al espacio que tenga en casa.

Balones a la cesta: Reto de puntería, lanzar la pelota desde varias distancias un metro, dos metros, tres metros, para introducirlo en una cesta o caja de cartón. Juego de la 21, debes hacer 21 cestas en cada distancia.

La portería humana: Los jugadores forman un círculo, con las piernas abiertas pie contra pie. Cada par de piernas abiertas representa una portería. Cada jugador, agachado y con las manos juntas, intenta meter un gol dirigiendo la pelota entre las piernas de un adversario. La pelota debe rodar por el suelo sin botar. Cada gol al adversario vale tres puntos, cada gol recibido resta dos.

ENVIA LAS EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS (FOTOGRAFÍAS O VIDEOS CORTOS) AL CORREO isabelrojas954@gmail.com O AL WHATSAPP 3147812832