

Educación Física y Salud

5° Básico

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Obj: Conocer habilidades motrices básicas en múltiples actividades deportivas y pre deportivas**

Busca y ordena de manera separada 10 botellas o latas de bebida e intenta derribarlas con un balón lanzándolo con las siguientes partes del cuerpo.

Toma el tiempo en lo que demoras derribar todos los obstáculos:

Golpeando el balon con el pie derecho:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Golpeando el balon con el pie izquierdo:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lanzando el balon con la mano derecha:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lanzando el balon con la mano izquierda:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Utiliza una lata de bebida o un objeto de similar tamaño y realiza las siguientesactividades, recuerda anotar el tiempo en el que demoras en terminar la actividad.

Saltar de lado a lado el objeto 20 veces:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Saltar de atrás a adelante el objeto 20 veces:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Dibuja en el siguiente cuadro un deporte en el que se utilice el la habilidad motriz basica de saltar.

|  |
| --- |
|  |