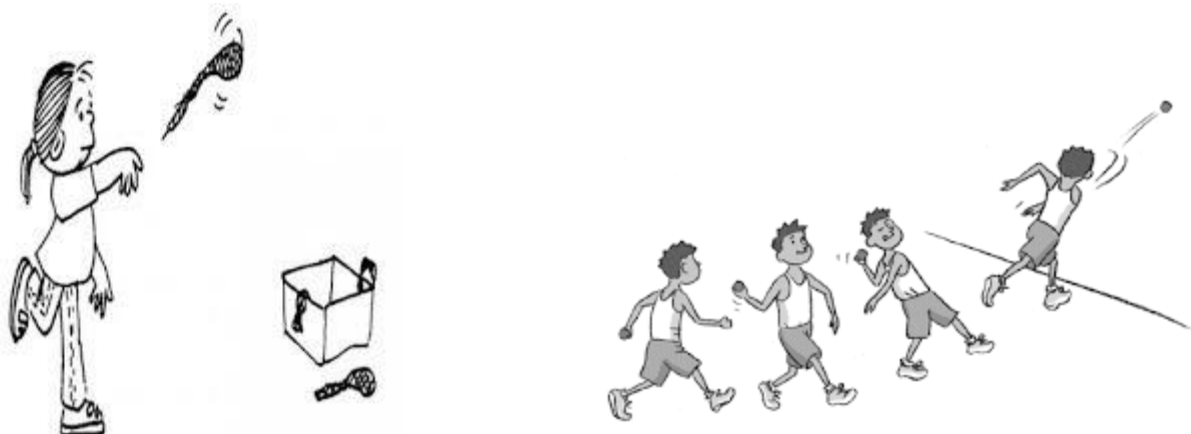


Actividades para 1° y 2° Básico

Objetivo de aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de manipulación enfocadas en el atletismo.

Dentro del atletismo, trabajamos la manipulación, donde utilizamos nuestras manos acompañado de todo el cuerpo para realizar lanzamientos de diferentes objetos como la bala, el disco y jabalina. Por lo tanto, realizaremos un repaso por todo lo que es la manipulación y técnica de lanzamiento.



Actividades

- Practicar la técnica de lanzamiento común y de la bala
- Lanzar un par de calcetines hacia un objeto y botarlo 10 veces seguidas
- Lanzar un par de calcetines hacia la pared e ir a recepcionarlo antes de que caiga al suelo
- Ordenar zapatos u otros objetos en una hilera y luego ir variando las actividades

