



¡HOLA QUINTO GRADO!

Les voy a pedir que armen una carpeta de Educación Física, hagan una carátula y vayan sumando a esa carpeta las actividades que vamos realizando:

1. La primera actividad que tienen que tener es la que me entregaron la semana pasada con fecha del miércoles 18 y 25 de marzo.
2. La segunda actividad es la siguiente. El tema es **“Beneficios de la actividad física”**. Deben ver con atención el siguiente video y escribir en tu carpeta una conclusión corta del video. La fecha sería 1 de abril.

Este es el link del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=YwoArv0QMBw>

(Beneficios de la actividad física)

3. La tercera actividad es realizar las actividades que presenta el video 3 y 4 que nos muestran el pase y el pique de la pelota en el Handball. Coloquen en la carpeta la fecha de la siguiente manera: semana del 6 de abril al 17 de abril y el tema sería: **HANDBALL: PASE Y PIQUE DE LA PELOTA**. Como son videos españoles escucharán que dicen botar la pelota, que sería picar la pelota. Se acuerdan que siempre les digo que para fiestas especiales pidan una pelota. Bueno espero que la hayan pedido y alguien se las haya regalado!!! Si no

tienen, aunque sea una de tenis, o un almohadón, una servirá para la coordinación del pique de la pelota y el almohadón sirve para el pase por lo menos para practicar el gesto o puntería.

Espero puedan comprender los videos. Las actividades háganla todas la veces que quieran y si no 2 veces por semana.

Quizás algunos tengan lugar en casa y otros no. Tratemos de hacerlos en el sitio que podamos.

Además hay que hacer actividad física y no estar tanto tiempo frente a las pantallas o sentados o acostados.

¡A moverse entonces!

Acuérdense de cuidar su cuerpo. Hagan las actividades cuidándose.

Les paso los link de los videos de pase y pique de la pelota:

A) <https://www.youtube.com/watch?v=52975hLZz3o>

(BOTE DE BALON MANO DVID ABAD)

B) <https://www.youtube.com/watch?v=FgjLh0Bzapc>

(Handball- técnica del pase)

No son muchos ejercicios pero repítanlos varias veces y combinen pase y pique de la pelota. Si se acuerdan de algún ejercicio del año pasado háganlo obviamente de pase y pique de la pelota.

Espero que se encuentren bien y sigan cuidándose. Saludos a la familia. Que Nuestra Señora de la Paz los bendiga...



Para realizar consultas podés escribirme a mi correo personal
mariajosedaruich3162@gmail.com