



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”**  
Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los  
niveles de Preescolar, Básica y Media Académica  
DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9

GUIA # 5

<b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>		<b>Grado:7 °</b>
<b>Nombre del docente:LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ</b> <b>email: llopezieelrecuerdo@gmail.com</b> <b>Celular 3137954006</b>		
<b>TEMAS Y/O SABER</b>	<b>DBA (APRENDIZAJES)</b>	
<b>LANZAR</b>	Realizar diferentes manipulaciones con diferentes implemento y objetos, al tiempo que hace otros movimientos.	

**ASESORIA:** Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.

Anexar un link del video o videos que explique el tema.

### 1. Exploración de Saberes Previos:



A partir de las imágenes y del título de la guía,  
¿qué reconoces como manipulación? ¿Qué relación puede haber entre la educación física y las actividades mostradas en la imagen?

### 2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

#### LANZAR:

Es la acción corporal de aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancia. También es la acción de aplicar con la mano un fuerte impulso haciendo que un objeto recorra una distancia en el aire.

El manejo de elementos deportivos es una de las actividades que nos ayudan a desarrollar habilidad aplicadas a la coordinación, ya sea óculo manual (ojo - mano) u óculo pédica (ojo - pie). Estas son utilizadas en la vida cotidiana todo el tiempo, desde el mismo hecho de escribir, manipular hojas, canastos, etc.

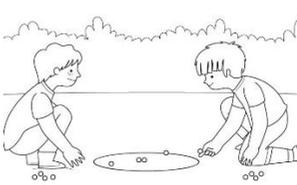
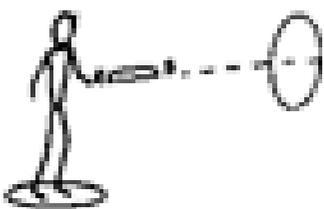
### 3. Taller de aplicación del Saber



#### Calentamiento general



	<p>colocamos un grupo de tarros de plástico como si fueran pinos, nos paramos a 3 metros de distancia y lanzamos la pelota por el aire tratando de tumbar la mayor cantidad de tarros en un solo tiro.</p> <p><b>VARIANTES:</b></p> <p>Hacerlo rodando la pelota por el suelo.</p>		<p>Colocamos las botellas separadas sobre una silla o mesa e intentamos tumbarlas una.</p>
	<p>Lanzar un balón que rebote, contra la pared y atraparlo</p> <p>variantes: Lanzar solo con derecha.</p> <p>Lanzar solo con izquierda</p>		<p>Lanzarlo sentado</p>
	<p>Lanzamos la pelota contra el piso, para que de un bote en el piso luego en la pared y se regrese.</p>		<p>Encostar varias pelotas pequeñas de papel (de 5 a 10) en una caja, lanzándola con derecha e izquierda. comenzar a un metro e ir aumentando la distancia.</p>

	<p>Pegarle a una pelota en movimiento</p>		<p>Saltar y lanzar</p>
	<p>Girar y lanzar</p>		<p>Correr y lanzar</p>
	<p>La cucuruba</p>		<p>Juego de bolita de uña.</p>
	<p>Lanzar los aros de cartón y meterlos en un bastón puesto en una base u otro elemento que se asemeje.</p>		<p>Lanzar el aro y tratar de meterlo por un orificio o una parte pequeña por ejemplo: debajo de una silla.</p>

#### 4. Actividades de Cierre

Propón un juego tradicional donde se necesiten los lanzamientos para realizarlo.

Nombra tres acciones deportivas donde se necesite lanzar.

**“RECUERDA LAVAR TUS MANOS CONSTANTEMENTE Y EVITAR TOCARTE LA CARA**

**LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS”**