

Actividades semana 26 de octubre

3° GRADO A

¡Hola chicos!
Seguimos con las sorpresas en los videos, asique..
¡A leer las actividades y a mirar!

Actividad N° 1

Objetivos: - Ejercitar la conducción con palo y bocha en diferentes direcciones.

- Mejorar el dribling.
- Ajustar el movimiento en relación al espacio y tiempo.

Armado: Necesitaremos el palo de hockey, o escoba, la pelota de tenis, de goma, de medias o bocha. Y por último 3 zapatillas o 3 vasos de plástico.

Desarrollo: Intentaremos conducir la bocha junto al palo lo más cercano al cuerpo posible y en diferentes direcciones, formando un "triángulo".

A continuación, en el siguiente video el profe Matias muestra cómo hacerlo:

<https://youtu.be/wU-8qyZ4Za0>

Actividad N°2

Objetivo: Estimulación de la flexibilidad y la fuerza mediante el propio cuerpo con desplazamientos en el espacio

Armado: No se necesitan objetos para realizar las actividades. Es optativo en la actividad tres la utilización de colchoneta o colcha para usarlo como antideslizante, pero este no es esencial.

Desarrollo: Las actividades se dividirán en 5 partes.

En el vídeo a continuación el profe Juan nos muestra y explica cómo jugar:

<https://youtu.be/Uu0afST7WmA>

¡Nos vemos el viernes en la clase virtual!

Los profes de orientación