

Actividades semana 13 de octubre

¡Después del feriado, con un día más de descanso arrancamos una nueva semana con más energías!

Actividad N° 1

Objetivo: ejercitar gestos técnicos de iniciación al hockey.

Armado: necesitaremos el palo de hockey o escoba, la pelota de tenis, de goma o bocha. Dos vasitos o conos para formar un pequeño arco.

Desarrollo: intentaremos hacer la mayor cantidad de goles, utilizando diferentes formas de golpear la pelota. En el siguiente video el profe te muestra algunas formas de hacerlo.

<https://youtu.be/4ePHUdrOm08>

¿Te animás a desafiar a algún familiar?

Actividad N° 2

Objetivo: trabajar la fuerza.

Desarrollo: a continuación te mostramos un video con 4 ejercicios para que puedas desarrollar la fuerza. ¿Te animas a hacerlos?

<https://youtu.be/HfJri1WEclk>

Eso es todo para esta semana
¡Nos vemos el viernes en la clase virtual!
Profes de orientación.