

HOLA CHICOS/AS

Vamos con los siguientes ejercicios. El primero ****si encestras adelantamos** y los vasos plásticos.**
En el primero trabajamos la precisión en el tiro, una habilidad muy concreta, tirar a un punto determinado, de una cierta distancia y también trabajamos el espacio ya que según marche la partida del juego, vamos avanzando.

En el segundo ejercicio, trabajaremos varias destrezas, como el salto, el equilibrio y la flexibilidad. En este juego, también trabajamos el espacio y el tiempo, que tardemos en realizarlo.

Normas de: **** sí encestras adelantamos****

Consiste en colocar en la pared, (chinchetas) una hoja de un folio o del mismo tamaño (cartulina) más segura
En cualquier parte de la casa vale

Empezamos a un metro de distancia de la pared, marcamos en el suelo (primera línea de tiro)

La segunda línea de tiro marcamos a metro y medio

La tercera línea de tiro marcamos a dos metros

Nos hacemos pelotitas de papel, servilleta de cocina (más resistente) dos por cada participante.

Tamaño pelotas de pin-pon

Tenemos que lanzar la pelota (papel) y si toca dentro aumentamos la distancia del tiro hacia atrás

Si fallamos, no nos quedamos en el mismo sitio, damos un paso hacia delante

Si encestramos hacia atrás, si fallamos hacia delante (nunca en el mismo sitio)

El reto es encestrar los tres tiros seguidos de las diferentes distancias

Normas sobre el juego **** los vasos plásticos**

Cogemos diez (10) vasos de plásticos vacíos y los distribuimos por el suelo separados

Marcamos una línea de salida con tiza

Salimos con pies juntos y los vamos poniendo de uno en uno, por el suelo, separados

Regresamos a la línea de salida (pies juntos)

Salimos de nuevo y los recogemos de uno en uno a pata coja

Regresamos línea de salida (pata coja)

Y por último salimos de nuevo y los recogemos de uno en uno sentados en el suelo hasta el final.

RETO. Hacer el recorrido: dos pies juntos, a pata coja y sentados en el suelo todo seguido y sin fallos. (salimos y regresamos de la misma manera. Tres formas diferentes)

A POR ELLO

E.F. JAVI

