

# RETO 1

## “COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO”

### PRIMER CICLO DE PRIMARIA (1º y 2º PRIMARIA)

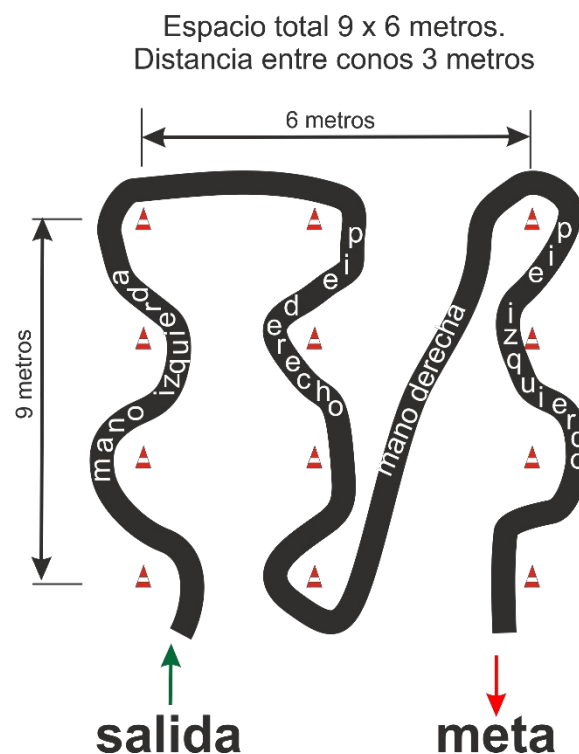
**ACTIVIDAD 1:** El profesor practicara con este grupo la coordinación óculo-manual. Durante 1 mes el profesor deberá practicar con los componentes del grupo y en el reto deberán ser capaces de:

- ✓ Lanzar pelota de tenis con mano derecha hacia arriba y recepcionarla con la misma mano.  
**Nº de lanzamientos 4.**
- ✓ Lanzar pelota de tenis hacia arriba con mano izquierda y recepcionarla con la misma mano.  
**Nº de lanzamientos 4.**
- ✓ Lanzar hacia arriba pelota de tenis con una mano y recepcionarla con la otra, alternando las manos.  
**Nº de lanzamientos 4.**
- ✓ Botar la pelota de tenis con una misma mano a diferentes alturas  
**Realizar 12 botes.**
- ✓ Botar la pelota de tenis alternado las manos a diferentes alturas  
**Realizar 15 botes.**

**En el plano de la grabación deben salir todos los integrantes a la vez realizando el reto.**

**ACTIVIDAD 2:** El profesor con este grupo practicará la coordinación espacio- temporal. Durante 1 mes el profesor deberá practicar con los componentes del grupo y en el reto deberán ser capaces de:

- ✓ El profesor preparará un circuito a realizar con conos. Cada circuito se compondrá de 12 conos. Los alumnos deben conducir una pelota de tenis rodando por el suelo desde la salida y conducirla hasta la meta de la siguiente manera:
  - Inicio conducción con mano izquierda durante 3 conos, conducción con pie derecho durante 3 conos, conducción con mano derecha en línea recta y conducción con pie izquierdo hacia la meta.



**La grabación debe realizarse a todos los integrantes tomando salidas consecutivas.**

**ACTIVIDAD 3:** El profesor con este grupo practicará la coordinación espacio-temporal. Durante 1 mes el profesor deberá practicar lo siguiente:

- ✓ El alumno será capaz de girar un aro en cada una de sus muñecas.  
**Tiempo de ejecución 10 segundos**
- ✓ El alumno será capaz de girar un aro en cada una de sus muñecas a la vez.  
**Tiempo de ejecución 10 segundos.**
- ✓ El alumno será capaz de girar el aro en su tobillo.  
**Tiempo de ejecución 10 segundos.**
- ✓ El alumno será capaz de girar el aro en su cintura.  
**Tiempo de ejecución 5 segundos.**

**En el plano de la grabación deben salir todos los integrantes a la vez realizando el reto.**

**ACTIVIDAD 4:** El profesor con este grupo practicará el equilibrio. El profesor practicará diferentes ejercicios de equilibrio con los alumnos para en el momento de la grabación elegir 6 ejercicios a grabar (los que mejor les salgan a los alumnos). Para estos ejercicios de equilibrio se podrá utilizar el material que quiera el profesor, pero siempre diferente en cada ejercicio.

**En el plano de la grabación deben salir todos los integrantes a la vez realizando el reto.**

\*Para cualquier consulta o duda contactar con [ignacioruizbermudez@gmail.com](mailto:ignacioruizbermudez@gmail.com) o [antonioj.bermudez@cieza.es](mailto:antonioj.bermudez@cieza.es)