

RETO 1

“COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO”

PRIMER CICLO DE PRIMARIA (3° y 4° PRIMARIA)

ACTIVIDAD 1: El profesor practicará con este grupo la coordinación óculo-manual. Durante 1 mes el profesor deberá practicar con cada componente de este grupo es capaz de:

- ✓ Lanzar pelota de tenis con mano contra una pared y recibirla con la misma mano. Realizarlo cada vez con una mano. **Mínimo 3 veces con cada mano.**
- ✓ Lanzar pelota de tenis que bote delante de la pared que golpee en la pared y recibirla. **Mínimo 3 veces seguidas.**
- ✓ Situar un aro en la pared y realizar una línea a 2 metros del aro para desde ahí lanzar la pelota y dar dentro del aro 3 veces. **Mínimo 3 veces seguidas.**

ACTIVIDAD 2: El profesor con este grupo practicará la coordinación espacio-temporal. Durante 1 mes el profesor deberá practicar lo siguiente:

- ✓ El profesor preparará un circuito a realizar con conos. El circuito se compondrá de 6 estaciones. Durante el circuito el alumno deberá de llevar la pelota entre los conos y de varias formas diferentes, botando, conduciendo con el pie, en equilibrio, cambiando de mano,... En cada estación que conforme el circuito deberá de llevar la pelota de una forma diferente

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 lanzar un aro hacia arriba con una mano y recepcionarlo con la misma mano.
- ✓ El alumno será capaz de lanzar el aro hacia arriba y conforme este vaya bajando introducirse en él, haciendo que caiga por todo su cuerpo.
- ✓ El profesor situará un cono a 2,5 metros de distancia de una línea desde la cual el alumno lanzará 5 aros para intentar meter en el cono al menos 3 de esos aros.

ACTIVIDAD 4: El profesor con este grupo practicará el equilibrio:

- ✓ En el primer ejercicio el alumno llevara una pelota de tenis en la palma de la mano moviéndose por el espacio durante 15 segundos, todo ello sin poder coger la pelota, solo apoyada en su palma.
- ✓ El alumno se desplazará por el espacio cogiendo la pelota de tenis entre sus rodillas durante 15 segundos sin que se le caiga.
- ✓ El alumno transportara la pelota dándole golpes secos con la palma de la mano, sin poder cogerla, desplazándose por el espacio durante 15 segundos.
- ✓ El alumno se desplazará por la pista con la pelota de tenis encima de la cabeza, sin poder cogerla, durante 15 segundos.

*Para cualquier consulta o duda contactar con ignacioruizbermudez@gmail.com o antonioj.bermudez@cieza.es