

RETO 1

“CORE y Coordinación motriz”

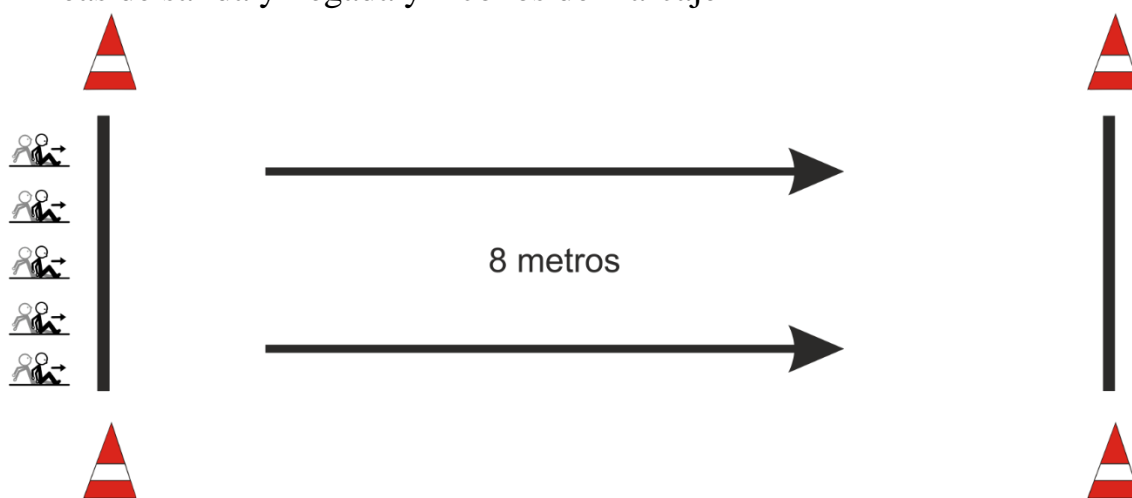
SEGUNDO CICLO DE E.S.O.

(3º y 4º E.S.O.)

ACTIVIDAD 1:

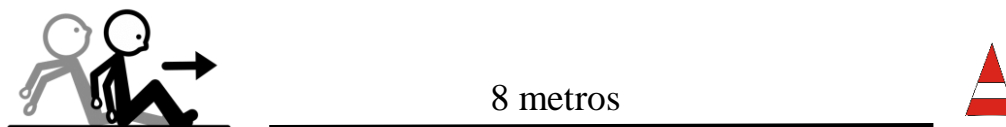
Materiales:

Líneas de salida y llegada y 4 conos de marcaje



Descripción:

Partiendo desde la posición de sedestación en el suelo y flexión de rodillas con apoyo de pies también en el suelo, el/la participa debe desplazarse durante 8 metros sin ayuda de las manos, ni de ninguna otra parte del cuerpo.



Modo de ejecución:

Todos los miembros del grupo a la vez con distanciamiento de 1,5 metros entre ellos

Tiempo máximo de ejecución: 20 segundos

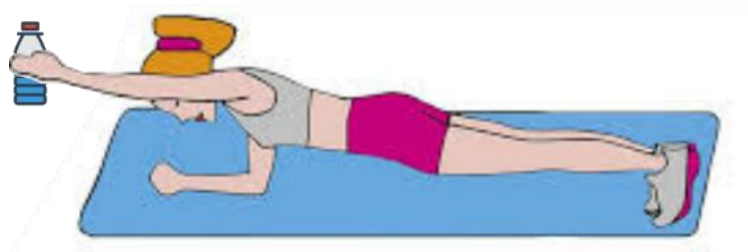
ACTIVIDAD 2:

Materiales:

Una esterilla y una botella de 350 cl.

Descripción:

Partiendo desde la posición decúbito prono con apoyando en el suelo solo las punteras de los pies y una mano (3 apoyos), realizando una plancha. Sujetando con la mano libre una botella de 350 cl. Se debe cambiar la botella de mano, para lo que el participante deberá lanzársela de una a otra mano rápidamente y sin perder la posición de plancha frontal con máximo de 3 apoyos.



Nº de cambios de mano: 6 veces

ACTIVIDAD 3:

Materiales:

Zapatillas deportivas

Descripción:

El participante llevará un pie calzado con una zapatilla deportiva y la otra zapatilla la colocara a contrasuela guardando el equilibrio, el objetivo es realizar un giro completo del cuerpo 360° sin que caiga la zapatilla manteniéndose ambas en contacto por la suela.

Reto: realizar un giro completo

Ejemplo:

Ver el video:

<https://drive.google.com/file/d/1dfepcj9Oqw2tgim12wSlfHcOUYtLj8X/view?usp=sharing>

ACTIVIDAD 4:

Materiales:

Esterilla

Descripción:

Partiendo desde la posición de “cuclillas”, se debe apoyar ambas manos en el suelo realizando una apertura de codos de forma que estos apoyen en las piernas. Una vez alcanzada esta posición se debe inclinar el cuerpo levemente hacia adelante al tiempo que se elevan los pies del suelo permaneciendo apoyados solamente con ambas manos en el suelo totalmente en equilibrio.

Reto: mantenerse durante 5 segundos en equilibrio con los pies despegados del suelo.

Ejemplo:

Ver el video:

https://drive.google.com/file/d/1Q1_bqVC0NfnqmWKKG3Xh22cNbJE_k_Q5/view?usp=sharing

*Para cualquier consulta o duda contactar con

ignacioruizbermudez@gmail.com o antonioj.bermudez@cieza.es