

RETO 1

“Coordinación motriz”

GRUPO DE NIVEL 6

Vídeo ejemplo:

https://drive.google.com/file/d/1NsZLEiUhAvtvj7gsnleb116QSu_ABs6G/view?usp=sharing

NIVEL-I

ACTIVIDAD: Lanzamiento a diana

Materiales:

Silla, bolsa de plástico, camiseta y cinta* o (* sustituible por cuerda fina o folio impreso con una diana)

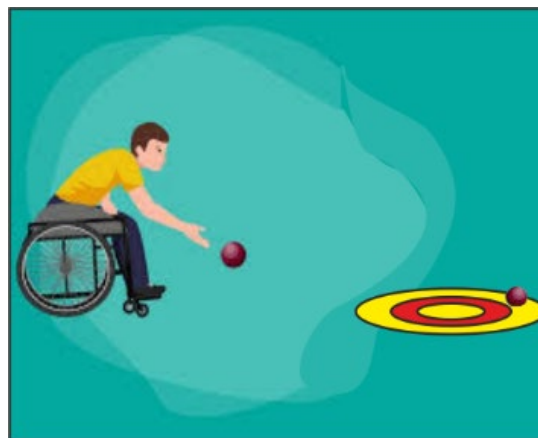
Preparación:

La Bola: El participante debe confeccionar una bola con una camiseta y una bolsa de plástico. Para lo cual introducirá la camiseta en la bolsa y mediante una serie de vueltas de la bolsa se le dará la forma de bola atando los extremos de las asas para darle consistencia.

La diana: Se utilizará una cinta fina colocándola en el suelo delimitando un círculo a modo de diana. Esta cinta puede ser sustituida por una cuerda fina o un folio impreso con un círculo.

Descripción:

Partiendo desde la posición de sedestación en una silla el participante deberá lanzar la bola confeccionada, a la diana, con el objetivo de introducirla en el círculo o dejarla lo más próximo posible. Antes de cada lanzamiento se deberán realizar 5 prensiones con cada mano sobre la bola.



- La distancia entre el lanzador y la diana podrá adaptarse a las posibilidades del participante.
- **Reto:** Realizar 5 lanzamientos e intentar introducir en el círculo.

NIVEL-II

ACTIVIDAD: Circuito motriz con lanzamiento a canasta

Materiales:

3 o 4 Silla (según elección circuito lineal o ida y vuelta), bolsa de plástico, camiseta y un cubo o papelerera.

Preparación:

La Bola: El participante debe confeccionar una bola con una camiseta y una bolsa de plástico. Para lo cual introducirá la camiseta en la bolsa y mediante una serie de vueltas de la bolsa se le dará la forma de bola atando los extremos de las asas para darle consistencia.

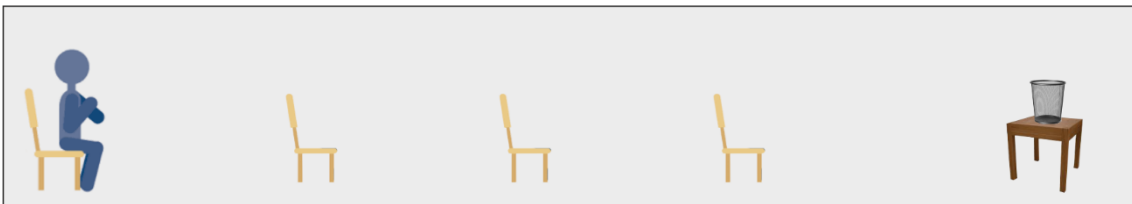
La diana: Se utilizará un cubo o papelerera.

El circuito: Se iniciará con una silla como punto de salida, se establece un circuito lineal con tres sillas intermedias dispuestas cada 1,5 metros. (puede hacerse en ida y vuelta), total 6 metros y 4 estaciones.

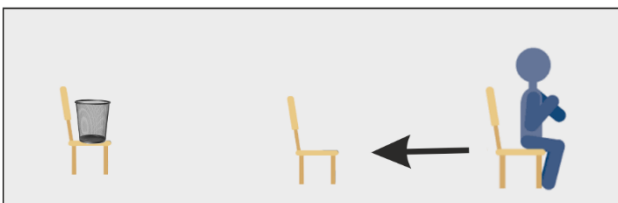
Descripción:

Partiendo desde la posición de sedestación sobre una silla, el participante deberá levantarse y caminar hasta la siguiente silla y volver a sentarse, una vez sentado deberá realizar tres prensiones con cada mano sobre la bola y volver a levantarse para avanzar hasta la siguiente silla donde deberá repetir la acción en todo el circuito hasta llegar a la última silla y después de realizar las prensiones deberá lanzar la bola al cubo el cual se colocará a una altura media y a una distancia adaptada a las posibilidades del participante.

Circuito lineal:



Circuito Ida y vuelta:



- Podrá realizarse en circuito solo de ida 6 mtrs. O en circuito de ida y vuelta, para este último caso se utilizará la primera silla como base para colocar la canasta.

Reto: Realizar 3 veces el circuito encestando intentando encestar

NIVEL-III

ACTIVIDAD: Circuito motriz con lanzamiento a canasta

Materiales:

1 Silla, bolsa de plástico, camiseta y un cubo o papelera.

Preparación:

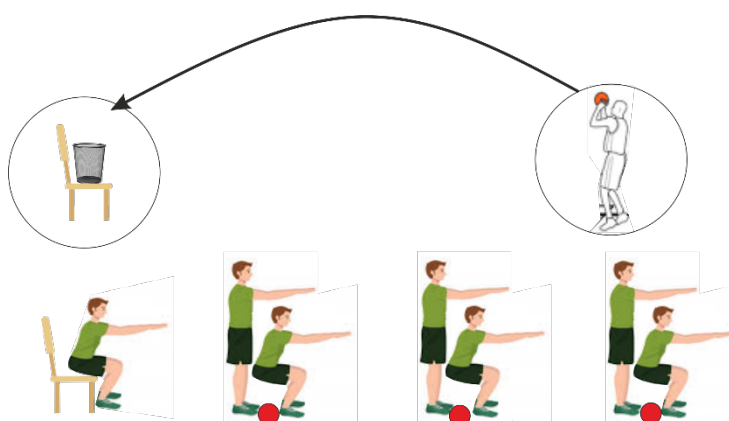
La Bola: El participante debe confeccionar una bola con una camiseta y una bolsa de plástico. Para lo cual introducirá la camiseta en la bolsa y mediante una serie de vueltas de la bolsa se le dará la forma de bola atando los extremos de las asas para darle consistencia.

La diana: Se utilizará un cubo o papelera.

El circuito: Se iniciará con una silla como punto de salida, se establece un circuito lineal con tres puntos intermedios (puede hacerse en ida y vuelta), total 8 mtrs. y 4 estaciones.

Descripción:

Partiendo desde la posición de sedestación sobre una silla, el participante deberá levantarse y caminar de frente hasta la primera marca, una vez alcanzada deberá realizar 5 sendatillas, seguidas de cinco prensiones con cada mano sobre la bola y volver a caminar, esta vez de lateral con pasos cortos y cruzados hasta la siguiente marca donde deberá repetir la misma acción en todo el circuito y hasta llegar a la última marca. Después de realizar las prensiones en la última estación deberá lanzar la bola al cubo, el cual se colocará sobre la silla de inicio (6 metros en circuito lineal). (En el caso de tener que utilizar circuito de ida y vuelta se debe colocar la canasta en el punto más lejano debiendo ser la distancia que más se aproxime a los 6 mtrs.)



Reto: Realizar el circuito completo 3 veces y e intentar encestar.

***Para cualquier consulta o duda contactar con:**

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