

RETO 1

“COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO”

TERCER CICLO DE PRIMARIA (5° Y 6° PRIMARIA)

ACTIVIDAD 1: “*Reto con pelota*”: Los alumno tendrán que tumbarse en el suelo en posición decúbito supino, situarán una pelota de tenis en cada dorso de su mano e intentarán levantarse y volver a acostarse sin que se les caiga la pelota de las manos.

Video ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MwgEmnbZQeQ>

ACTIVIDAD 2: “*El reto de la pica*”: El alumno sujetará una pica con las 2 manos, y apoyará la parte inferior en el suelo. Tendrá que soltarla a la vez con las dos manos, dar una palmada y volver a cogerla con las dos manos. Hacerlo seguidamente sumando cada vez que se haga una palmada más. Es decir, la primera vez que se haga dará una palmada, la segunda vez dos palmadas, la tercera vez tres palmadas, etc....

Video ejemplo:

<https://drive.google.com/file/d/1iOxYknTDFSDnm5Uoy6aNYnT4Mb2nJMHW/view?usp=sharing>

ACTIVIDAD 3: El profesor deberá realizar un circuito para el grupo que realice esta actividad donde contenga postas en las que se trabajen las habilidades motrices básicas. Tendrá como mínimo 6 postas.



ACTIVIDAD 4: El profesor practicará con el grupo de esta actividad el siguiente reto:

<https://www.youtube.com/watch?v=0wO4WG3wcHQ>

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