

# RETO 2

## “Equilibrio y habilidad”

PRIMER CICLO DE E.S.O.  
(1º y 2º E.S.O.)

### ACTIVIDAD 1:

#### Materiales:

Papel de periódico u otro tipo, un calcetín viejo de caña alta, una bolsa de plástico, hilo y aguja.

#### Descripción:

Construcción de una pelota de tamaño similar a la de tenis.

#### Instrucciones:

Ver el video:

[https://drive.google.com/file/d/1SxTvcnQzyE61g2\\_Z0PrDufDe3GIFLKIL/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1SxTvcnQzyE61g2_Z0PrDufDe3GIFLKIL/view?usp=sharing)

#### Reto:

La consecución de este reto consiste en grabar al alumno realizando su propia pelota del tamaño aproximado de una pelota de tenis, lo más compacta y redonda posible.

### ACTIVIDAD 2:

#### Materiales

La pelota del tamaño de tenis construida por cada alumno, cubo (“cubo de papelera, recipiente pequeño o cono invertido”)

#### Descripción:

El alumno partirá desde la posición de sedestación en el suelo. Se deberá colocar la pelota en la cabeza, levantarse y caminar durante 5 metros hasta la zona del cubo, donde deberá arrodillarse y dejar caer la bola desde la cabeza para encestarla en el cubo.



### **Ejecución:**

Inicia el reto uno de los cinco participantes, (en el momento que cada compañero consigue levantarse del suelo y comienza a caminar debe colocarse en posición de partida el siguiente en participar), en cuanto consigue encestar inicia el reto el siguiente compañero con la misma dinámica,

### **Reto:**

Todos los integrantes del equipo deben realizar todo el proceso manteniendo la pelota sobre la cabeza y encestar en el cubo, en el menor tiempo posible.

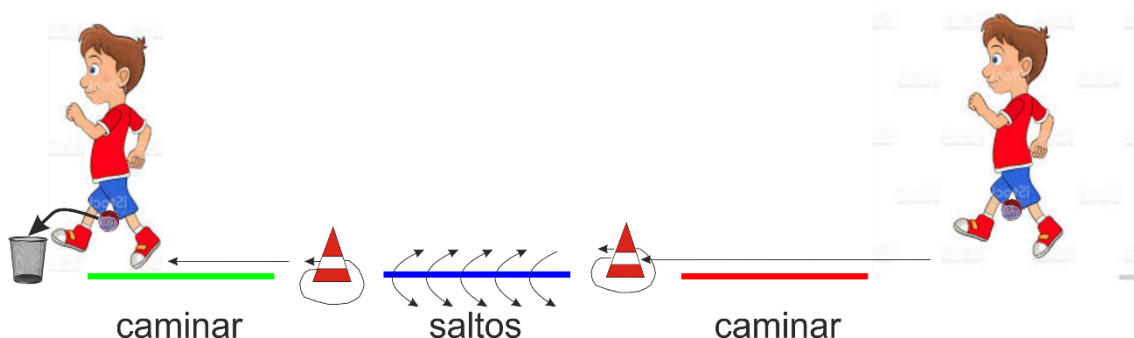
### **ACTIVIDAD 3:**

#### **Materiales:**

La pelota del tamaño de tenis construida por cada alumno, cubo (“cubo de papelera, recipiente pequeño o cono invertido”), 2 conos y 3 picas.

#### **Descripción:**

Realizar un circuito preestablecido manteniendo la pelota entre las rodillas.



### **Ejecución:**

Manteniendo la pelota entre las rodillas, realizar el primer tramo (pica roja) caminando, en el segundo tramo (pica azul) con saltos alternativos avanzando al frente y en el tercer tramo (pica verde) nuevamente caminando, hasta llegar a la altura del cubo y dejar caer la pelota desde las rodillas para encestarla en el cubo. Cada cono hay que rodearlo caminando. En cuanto el primer componente del equipo consigue encestar inicia el reto el siguiente, y sucesivamente el resto de compañeros hasta que todos hayan completado la tarea.

### **Reto:**

Conseguir realizar todo el trayecto sin que caiga la pelota de las rodillas y en el menor tiempo posible.

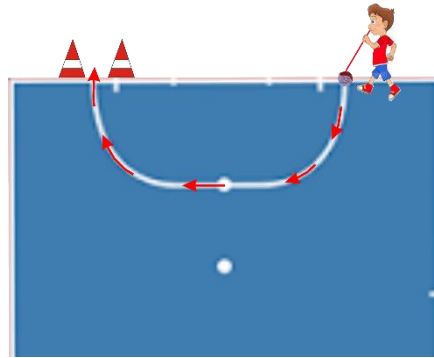
#### **ACTIVIDAD 4:**

##### **Materiales:**

Pica, la pelota del tamaño de tenis construida por cada alumno y dos conos

##### **Descripción:**

Aprovechando la línea de área de futsal de la pista, se debe conducir la pelota por el suelo mediante pequeños golpes con una pica hasta llevar la pelota desde el extremo de salida hasta el extremo de llegada delimitado por dos conos.



##### **Ejecución:**

Inicia el reto el primer componente del equipo y en cuanto consiga llevar la pelota por toda la línea desde el extremo de salida hasta el extremo final, marcado con dos conos, pasando la pelota entre ambos, comienza el siguiente participante a realizar la misma tarea.

##### **Reto:**

Que todos los participantes el equipo completen en el menor tiempo posible el traspaso de la bola desde el extremo inicial hasta el extremo final.