

# PROYECTO DEPORTIVO



## Familias:

- ❖ Debido a la situación por la que estamos atravesando, desde nuestra área de Educación Física, les proponemos actividades que serán adaptadas por ustedes, de acuerdo a los tiempos, elementos y espacios que dispongan. Los profesores de Proyecto Deportivo Recreativo queremos acercarles ejercitaciones, juegos, circuitos por estaciones, retos de habilidades, etc. relacionados con las disciplinas que practicamos habitualmente en las clases, hasta que podamos regresar al colegio y todo vuelva a la normalidad. Saludos de parte de todos los profesores que conforman el Proyecto Deportivo.

## Primer Ciclo (1ro, 2ro y 3er Grado)

Semana del 27 al 30 abril

### **Actividad Nº 1:** EL ROL ADELANTE

Una vez que hayamos visto el video, comenzaremos a practicar el rol, teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad correspondientes para no golpearlos.

Realizaremos 5 intentos, luego descansaremos 2 minutos y volveremos a realizar otros 5 nuevos intentos, en ese momento habrán culminado la primera serie, pudiendo descansar 5 minutos para luego comenzar con la segunda serie y así finalizar la actividad.

<https://youtu.be/z1Ug2medZL0>

### **Actividad Nº 2:** FUTBOL + HOCKEY.

En esta oportunidad les proponemos 2 circuitos relacionados a los deportes Hockey y Fútbol para que puedan realizar en algún espacio que dispongan en casa. Si no poseen los elementos, en el vídeo explicamos cómo fabricarlos para poder disfrutar de las actividades.

Podrán realizar todas las actividades tanto niñas como niños, intentando explorar y vivenciar los dos deportes, teniendo en el vídeo un ejemplo de circuito y pudiendo ustedes mismos imaginar y llevar a cabo otros diferentes. Esperamos se diviertan mucho.

<https://youtu.be/iYBDnn1Iffo>

# PROYECTO DEPORTIVO



## Primer Ciclo

### Semana del 4 al 8 Mayo

#### **Actividad Nº 1:** COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

Presentamos una serie de actividades que pueden realizar con cualquier tipo de pelota, ya sea de futbol, básquet, vóley, etc. Para trabajar la capacidad de coordinación mano-pelota, en diferentes planos.

- 1- Tratar que la pelota rebote la mayor cantidad de veces en la pared, impulsándola con las dos manos.
- 2- Realizar la forma del número 8, pasando la pelota entre medio de las piernas, sin que ésta toque los pies, sin que se despegue del piso.
- 3- Por último, embocar en un recipiente, haciendo picar la pelota al menos una vez.

¡Mucha suerte! ¡A jugar!

<https://youtu.be/sHqw0Ft1q4M>

#### **Actividad Nº 2:** HABILIDADES MOTORAS BASICAS

Vamos a desarrollar actividades de habilidades básicas tales como el equilibrio, el salto, los apoyos, con un material que hay en todos los hogares. Vamos a utilizar hojas de diario:

- 1- Tomaremos la hoja de diario y trataremos de desplazarnos por la casa, llevando el diario con una mano, como si fuéramos un mozo/a . Guarda que no tiene que caerse. Puedo imaginar que llevo mi comida favorita o puedo llevar la comida que le guste a mi familia. Hago lo mismo con la otra mano.
- 2- Ahora toca desplazarse con el papel de diario arriba de mi espalda, por lo cual debo de colocarme en cuadrupedia y comenzar a gatear. ¿fácil?, ¿difícil? Primero empiezo a caminar en cuadrupedia lento y luego más rápido.
- 3- Coloco la hoja de diario en el piso. Me paro encima de ella y empiezo a hacer equilibrio; con una pierna, me quedo unos segundos, con la otra pierna, me quedo unos segundos. ¿se animan a competir con la familia quien aguanta más tiempo con una pierna? El que supera los 10" gana puntos y así podemos seguir.
- 4- Coloco el diario en el piso y pongo mis manos sobre el (las dos) y levanto una pierna, mantengo unos segundos, cambio la otra pierna. Siempre debo estar con 3 apoyos.
- 5- Ahora, la hoja de diario en el piso y tengo que saltarla sin tocarla. Salto un par de veces hacia un lado y luego hacia otro. Si rompo el diario o lo toco con el pie, pierdo.
- 6- Por último, haremos un bollito la hoja de diario con la que trabajamos y trataremos de llevarla por la casa como si estuviésemos jugando al futbol, con una pierna, con la otra. Luego lanzaremos con ambas manos ¿Quién tira más lejos?