

# 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.

## Segundo Ciclo (4to, 5to y 6to Grado)

Semana del 27 al 30 abril

### **Actividad N° 1:** ENTRADA EN CALOR

Realizamos los diversos ejercicios observados en el video completando los 5 minutos correspondientes, de la siguiente manera:

Trabajamos 30 segundos por cada ejercicio y descansamos otros 30 segundos. Por ejemplo comenzamos con 30 segundos de trote en el lugar y paramos por 30 segundos, luego realizamos el segundo ejercicio por 30 segundos y volvemos a descansar, así hasta alcanzar los 5 minutos.

<https://youtu.be/llmmXPcyNPc>

### **Actividad N° 2:** 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 golpearnos.

Realizaremos 8 intentos, luego descansaremos 2 minutos y volveremos a realizar otros 8 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>

# PROYECTO DEPORTIVO



Jugamos en Casa

## Segundo Ciclo (4to, 5to y 6to Grado)

### 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. De esta forma vamos a trabajar la capacidad de coordinación mano-pelota, en diferentes planos.

- 1- Tratar que la pelota busque diferentes alturas rebotando con la pared, impulsándola con la yema de los dedos, sin agarrarla, solo impulsarla.
- 2- Formar 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- Tratar de pasar la pelota entre medio de las piernas formando el número 8, esta vez, picando muchas veces la pelota.
- 4- Ahora, formar nuevamente el 8 entre las piernas, pero sin que la pelota se caiga y toque el piso.
- 5- Por último, embocar en un recipiente, haciendo picar la pelota al menos una vez.

¡Mucha suerte! ¡A jugar!

<https://youtu.be/sHqw0Ft1q4M>