

INSTITUTO DR. ANTONIO NORES



2020

PRIMER CICLO

Actividad para realizar del 15 al 19 de Junio

EL CUADRADO DE HOCKEY

Dibujamos dos cuadrados con cinta en el piso de 40x40 y a una distancia de 3 metros entre ellos. En uno de los cuadrados ponemos 5 pelotas de cualquier tamaño, si no tenemos tantas, las hacemos de papel, o medias.

La actividad consiste en trasladar de a una pelota de un cuadrado al otro con palo el hockey. Pero antes de cada desplazamiento con pelota deberán realizar un ejercicio. Si no poseen palo de hockey se puede elaborar uno como se ve en el video o bien utilizar un palo de piso o un baston.

Hockey: pararse frente al cuadrado y antes de tomar una pelota con el palo:

- 1-palo en el piso, saltarlo adelante y atrás con pies juntos
- 2-saltar y separar piernas, al mismo tiempo subir brazos tomando palo de los extremos, 3 veces
- 3-palo en el piso, saltar con pies juntos pero de costado
- 4-idem anterior pero con un pie

https://www.youtube.com/watch?v=nw_1-8pvTEo&feature=youtu.be

Actividad para realizar del 22 al 26 de Junio

EL CUADRADO DE FUTBOL

Dibujamos dos cuadrados con cinta en el piso de 40x40 y a una distancia de 3 mts entre ellos. En uno de los cuadrados ponemos 5 pelotas de cualquier tamaño, si no tenemos tantas, las hacemos de papel, o medias.

La actividad consiste en trasladar cada pelota de un cuadrado al otro realizándolo con el pie. Pero antes de cada desplazamiento con pelota deberán realizar un ejercicio.

Futbol: pararse frente al cuadrado con pelotas, sacar una y realizar antes de trasladarla con el pie al otro cuadrado:

- 1- tirar con ambas manos hacia arriba y volverla a tomar sin que se caiga.
- 2-hacer ochos entre las piernas.
- 3-pegarle con la rodilla.
- 4-pegarle con la cabeza.

https://www.youtube.com/watch?v=nw_1-8pvTEo&feature=youtu.be