



Hola familias

Somos los profes del Proyecto Deportivo.

A través de estas actividades, vamos a seguir ejercitándonos como lo hacemos en las clases. A pesar de la distancia física, estamos presentes con ustedes.

Actividades para primer ciclo:

Actividad Nº 1: voltear latitas (Puntería)

Se buscarán 10 (diez) latitas, o cajitas de cartón, tubitos de papel higiénico, etc. Con estos elementos (latitas, cajitas, tubos de plástico, etc.), armarán una pirámide, donde la base estará formada por 4, después 3, luego 2 y finalmente 1.

Cada elemento tendrá un valor de 1 punto.

Desde una línea, marcada a unos 2 metros de la pirámide, lanzarán una pelotita (de papel, de goma, de plástico, etc.), y deberán voltear la mayor cantidad de elementos.

Cada participante tendrá tres intentos para voltear las latitas.

Se suman los puntos logrados.

- **Para aumentar la dificultad, se puede ir aumentando la distancia desde donde se lanza.**
- **Se le puede poner otro puntaje a las latas (por ejemplo, 10 puntos a cada una), o a la base 10 puntos a cada una, al segundo piso, 5 puntos a cada una, al tercer piso 2 puntos a cada una, y la última, 1 punto.**



Actividad Nº 2: Embocar

Se buscará un lugar (entre dos árboles, dos palos, la soga de tender la ropa), donde se puedan colgar latas de distintos tamaños, o cajas, o botellas de plástico cortadas (sin el pico), o bolsitas de plástico.

Harán falta pelotitas pequeñas (como las de tenis), que pueden ser hechas con papel. También podrán usarse piedras pequeñas, o tapitas de gaseosas.

A una distancia aproximada de 1 metro, se trazará una línea en el suelo, desde donde se harán los lanzamientos, intentando embocar dentro de las latas (cajas, botellas, bolsas).

A cada uno se le puede asignar un puntaje distinto.

- **Para aumentar la dificultad, se puede ir aumentando la distancia del lanzamiento (2 metros, 3 metros, etc.).**
- **Si son varios los que participan, pueden hacer 5 lanzamientos seguidos cada uno y van sumando cuántos puntos hacen.**

