



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 segundo ciclo:

Actividad Nº 1: Suma-suma

Se dibujarán tres círculos concéntricos (uno adentro de otro).

Pueden dibujarse con tiza, con un palo (en la tierra), delimitarlo con piedritas, etc.

A cada círculo se le asignará un puntaje. El círculo más pequeño, que es el del centro, tendrá el valor más alto, por ejemplo 30 puntos, el que le sigue 20 puntos y el último, es decir el más grande, valdrá 10 puntos. (Le ponen el puntaje que deseen).

Necesitaremos una pelotita, en lo posible que no rebote demasiado (de papel, de trapo, de goma, etc.), o cualquier otro elemento no demasiado grande ni pesado (una piedra pequeña, un palito, etc).

A unos 2 metros, aproximadamente, de los círculos se marcará una línea.

Desde allí, se arrojará el elemento que tengamos (pelota, piedra, palito, etc.), y trataremos que el mismo quede adentro de los círculos, tratando que quede en el del medio, que es el de mayor puntaje.

Se van sumando los puntos conseguidos.

- **Para aumentar la dificultad, se va aumentando la distancia desde donde se lanza (3 metros, 4 metros, etc.).**
- **Aumentar la cantidad de círculos, cada uno con un valor distinto.**
- **En vez de hacer el tiro de frente, lo pueden hacer para atrás, o con los ojos cerrados (o tapados).**
- **En vez de dibujar círculos, pueden hacer otra figura: cuadrados, triángulos, etc.**



Actividad Nº 2: Voltea botellas (Bowling)

Para poder realizar este juego, en primer lugar, deberemos juntar 10 botellas de plástico, todas del mismo tamaño, o similares (no importa si son grandes, medianas o las más chicas, de medio litro).

También hará falta una pelota (de goma, de trapo, de plástico), no demasiado grande.

Una vez que las tengamos, deberemos ponerle en su interior, un poquito de tierra, arena o simplemente agua (deben tener cada botella su tapa).

Las botellas deberán acomodarse en forma de triángulo, cerca una de otra, pero no juntitas. Se colocarán 4, 3, 2 y 1, con el vértice (punta) hacia donde se ubique el lanzador.

A aproximadamente a unos 5 metros se trazará una línea, desde donde se deberá tirar la pelota, rodando por el piso (que no vaya rebotando), para intentar voltear la mayor cantidad posible de botellas.

Cada botella tendrá un valor de 1 punto.

Cada lanzador tendrá tres oportunidades para poder voltearlas a todas.

Se irán sumando lo puntos que haga cada participante del juego.

