

Viernes 17 Abril, E. Física según horario

SEGUNDO E. PRIMARIA . (10 a 11h)

Aquí estamos de nuevo, queridos niños, os he preparado una actividad para hacer en familia y para trabajar la LATERALIDAD y el EQUILIBRIO ...

1. “CÓMO ENCESTAR LA BOLA”



Os dejo unos ejemplos de cómo se puede hacer esta “canasta móvil”. Se trata de que utilizéis el cartón del papel higiénico o el de papel de cocina (cortado en dos).

- Podéis decorarlo como queráis (arcoíris, motivos deportivos , mensajes motivadores...) ¡Diseño Libre!
- La parte inferior se puede doblar (como en la imagen de la derecha) o tapar con un folio o cartón
- Atáis (o pegáis) un cordón, hilo o similar desde la parte más baja a una pelotita que pese un poco (papel albal, plastilina...)

ACTIVIDAD 1

Se trata de hacer el mayor número de “Canastas” en el tiempo que pactéis con el contrincante, podéis usar un reloj o contar en alto. Lo hacemos de uno en uno. Es muy importante hacerlo con una mano y con la otra, veréis, que os resulta más sencillo (o más cómodo) hacer el ejercicio con la que escribís... ¿verdad?

ACTIVIDAD 2

Se delimita el espacio, es decir, os situáis sobre una alfombra o similar y no podéis salir de ahí mientras intentáis encestar.

ACTIVIDAD 3

Igual que el anterior, pero a la pata coja , en el sitio y en desplazamiento por un pasillo o habitación. Importante, debéis hacerlo con ambas piernas .

ACTIVIDAD 4

Situáis vuestra canasta sobre la cabeza (con la pelota dentro para que tenga más peso) y hacéis una “carrera caminando rápido” con vuestro contrincante, a ver a quién se le cae un menor número de veces. Si no tenéis a alguien para competir en este sentido... podéis intentar CAMINAR, SENTAROS, JUGAR, PONER LA MESA ... ¡con la canasta sobre la cabeza!

Me encantaría ver vuestras creaciones ;)

Podéis enviármelas a:

ana.ef.primaria@gmail.com

Un abrazo gigante:)