

Actividad:

BALCETINES

OBJETIVOS

- Favorecer el desarrollo de la musculatura de los brazos.
- Desarrollar la percepción visual y la estimación de distancias.
- Mejorar el lanzamiento.
- Disfrutar de momentos de juego en casa.

DURACIÓN

Entre 20 y 30 minutos aproximadamente.

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niños y niñas de 3 a 7 años.

MATERIAL

Para poder llevar a cabo esta actividad necesitamos:

- Cinta adhesiva.
- Cubo o recipiente similar.
- Calcetines.

DESARROLLO

Esta actividad consiste en simular una partida de baloncesto con materiales caseros y accesibles para pasar alguna que otra tarde con nuestros niños y niñas. Recuerda que las reglas del juego las podéis poner vosotros. Solo hace falta imaginación.

Paso 1: antes comenzar a jugar es necesario que elaboremos nuestras pelotas para jugar. Nosotros recomendamos usar pares de calcetines y enrollarlos, plegar uno sobre otro o atarlos para crear una pelota blanda con la que poder jugar fácilmente.

Paso 2: una vez contamos con nuestras pelotas, tendremos que marcar una línea desde la que tiraremos todos los participantes del juego, así tendremos todos la misma distancia hasta el cubo. ¡Recuerda que nadie puede pasar de la línea! Para marcar esta línea proponemos que utilices una cinta adhesiva y la pegues en el suelo. Si no cuentas con material por casa puedes utilizar las propias líneas de las baldosas.

Paso 3: ahora solo queda colocar el cubo a la distancia que queramos. Puedes ponerlo cerca e ir alejándolo para hacer el juego más difícil.

Variantes: no solo puedes utilizar las manos, también existen otras partes del cuerpo que no usamos en nuestro día a día y que sería divertido que usarais: los pies, las rodillas, los dos codos, etc.

**EN LA WEB DEJAREMOS EL VÍDEO PARA QUE VEAS CÓMO LO
HEMOS HECHO NOSOTROS.**