

Actividad:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación.
- Mejorar la puntería.

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente.

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años.

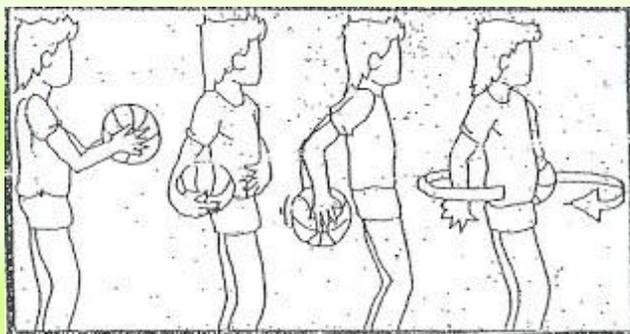
MATERIAL

- Una pelota (de unas dimensiones parecidas a las de un balón de baloncesto).
- Una papelera.
- Una pelota pequeña (si no tenemos un par de calcetines).

DESARROLLO

En la actividad del día de hoy vamos a realizar una serie de ejercicios de baloncesto.

Para ello lo primero que necesitamos es nuestra pelota y comenzamos a hacer círculos hacia la derecha alrededor de nuestra cintura con la pelota (realizamos este ejercicio 30 veces). Tenemos que sujetar bien la pelota con nuestras manos y con mucho cuidado de que no se nos escape. Una vez terminado lo repetimos pero esta vez damos vueltas con la pelota alrededor de nuestra cintura hacia la izquierda (30 veces).



Para nuestro segundo ejercicio separamos nuestras piernas, flexionamos un poco las rodillas y en nuestra pierna derecha comenzamos a hacer círculos con nuestra pelota hacia la derecha (30 veces). Realizamos el mismo ejercicio con la pierna izquierda (30 veces).

Repetimos el mismo ejercicio en ambas piernas pero ahora hacemos los círculos con nuestra pelota hacia la izquierda (30 veces con cada una de las piernas).

Para terminar realizaremos unos tiros en nuestra canasta de baloncesto. Para ello necesitaremos una papelera y una pelota pequeña (si no tenemos podemos utilizar un par de calcetines doblados en forma redonda). Nos colocamos a cuatro pasos de distancia de nuestra papelera y comenzamos a realizar nuestros tiros. Tenemos que lograr encestar en nuestra canasta 50 veces.

Para este último ejercicio si algún familiar puede jugar con nosotros podríamos hacer un concurso de quien lograría encestar antes 50 veces.