

Actividad:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación.
- Mejorar nuestra puntería.

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente.

EDAD ADECUADA

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

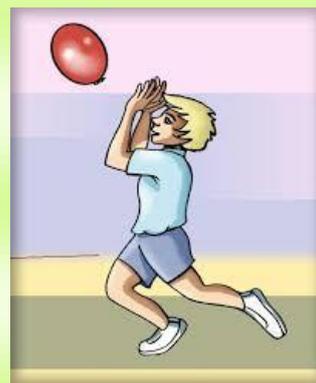
MATERIAL

- Cinco globos.
- Una papelera.
- Un barreño.
- Una esterilla.

DESARROLLO

Para comenzar la actividad de hoy inflaremos un globo de momento. Si se nos explota este globo mientras que estamos haciendo nuestra actividad inflaremos más. Para la actividad que vamos a realizar hoy necesitamos estar en la zona más amplia de nuestra casa y tener mucho cuidado con las cosas de la casa.

Una vez que tengamos el globo inflado haremos unos toques. Primero daremos toques con nuestra rodilla y el globo, tenemos que lograr 30 toques seguidos. A continuación daremos 20 toques seguidos pero ahora con la cabeza. Y para terminar daremos 40 toques seguidos utilizando nuestras manos.



Ahora utilizaremos la papelerera y nos colocaremos a unos 4 pasos de distancia. Tenemos que intentar anotar 25 puntos en nuestra canasta utilizando el pie y chutando el globo.

Por último cogemos la esterilla, nos tumbamos, pegamos el barreño a nuestra cabeza y ponemos el globo entre nuestros tobillos. Vamos subiendo poco a poco las piernas, con cuidado de que no se nos escape el globo y cuando tengamos el globo a la altura de nuestra cara lo soltamos e intentamos encestar 30 veces.