

## **Actividad Taller de Básquet**

-Buscar en casa materiales para armar una pelota (telas, diarios, ropa, globos etc) no importa que la pelota no rebote con el piso

-Realizar una entrada en calor con un baile, poniendo un tema que nos guste y bailararlo completo, solos o con algún familiar que quiera bailar.

-Actividad de saltos: realizar 10 saltos hacia delante con los dos pies, sosteniendo la pelota con ambas manos.

Realizar 10 saltos verticales, con los brazos extendidos sobre la cabeza y sosteniendo la pelota

Realizar 5 saltos verticales hacia la izquierda y 5 hacia la derecha, con los brazos extendidos hacia delante sosteniendo la pelota.

-Colocar 3 zapatillas en diferentes direcciones, a 2 metros de distancia. Con la ayuda de algún familiar que nos indique a qué zapatilla correr, vamos a una, la tocamos con la pelota en mano y volvemos a la zona de partida.

-Finalizamos bailando otra canción