



## Consultas

deportes.envm@gmail.com

### ACTIVIDAD DOMICILIARIA N° 2

Esperamos que lo disfruten como nosotros lo estamos haciendo en nuestras casas en compañía de nuestras familias. La única consigna que le dejamos es que cada uno anote en una hoja los diferentes circuitos que armaron, y también si les resultó difícil los desafíos.

¡¡¡ SIGAN DIVERTIRTIENDOSE!!!

ELEMENTOS: ELEMENTO CHICO, COMO PELOTA DE TENIS, DE PAPEL, DE TRAPO O ELEMENTO COMO PELUCHE CHICO QUE SE ASEMEJE.

CONSIGNA: ELEGI, MINIMO 5 DESAFIOS, Y HACELOS SEGUIDOS, (ARMA TU PROPIO CIRCUITO). SI ELEGIS, MAS DE 10, FIJATE QUE DESAFIO PONES PRIMERO.

VARIANTES: PODES TOMARTE EL TIEMPO, PODES HACERLO MAS DE DOS VECES COMPLETO A TU PROPIO CIRCUITO, PODES DESAFIAR ALGUIEN DE TU HOGAR A HACERLO, PODES AGREGARLE OBSTACULOS, EN EL SUELO ( BOTELLAS, ZAPATILLAS), O SOGA EN CANCHA DIVIDIDA ( O SILLAS, O PALO DE ESCOBA ENTRE DOS SILLAS), Y TODAS AQUELLAS QUE SE TE OCURRAN.

1. Lanzar, girar y atrapar
2. Lanzar y atrapar con 1 mano (alternar la mano)
3. Lanzar y hacer canasta (golpe de arriba) en la frente
4. Lanzar y hacer un círculo con las manos y tratar de embocar
5. ÍDEM agregar giro
6. IDEM giro y aplaudir y embocar
7. Lanzar y con el gesto de pala de defensa( semi flexión de rodillas) tomar la pelota con las manos
8. Canasta + giro + lanzó + pala
9. Canasta + pala
10. Canasta + aplauso + canasta
11. Canasta + dentro de círculo de brazos
12. Atacar pie firme
13. Lanzar, buscarla y atacar
14. Lanzar, salto bloqueo, buscar y atacar
15. Canasta, atacar y bloquear

ESPERAMOS QUE TE DIVIERTAS... YA NOS ENCONTRAREMOS.

PROFES: GONZALO – IGNACIO – ISIDRO – GINA - LEANDRA



### CIRCULO MANOS



### CANASTA



### PALA DE DEFENSA

