

QUERIDOS NIÑOS/AS:

En estos tiempos que corren y que debemos afrontar, queremos agradecerles a Uds. y a sus familias por compatir y ayudarnos en esta etapa de enseñar y aprender juntos a la distancia.

Moverse y actuar en todos los órdenes de la vida nos enseña a que siempre debemos creer en nosotros, a conocer nuestras posibilidades y limitaciones y que siempre, siempre, hay algo más para dar y hacer, que con esfuerzo y ganas de autosuperarse, seguramente las metas estarán mucho más cerca !!!!

A seguir haciendo lo que sentimos. necesitamos o deseamos, ya sea estando lejos o cerca, juntos o separados para cumplir todos nuestros sueños!!!

Seguramente muy pronto estaremos nuevamente juntos compartiendo actividades en nuestra querida escuela!!!

¡¡¡¡¡¡¡Hasta pronto !!!!!!!!!!!

“PROFES. DE LOS TALLERES”

Hola chicos/as!!! Como están?? les mando el tercer encuentro de nuestro taller de básquet para que sigan divirtiéndose desde casa!! A ponerle buena onda que ya falta poquito para volver a vernos!!!! Los extraño a todos! Un abrazo grande 🤗🤗

1- a modo de entrada en calor, vamos a saltar por toda la casa y/o patio de diferentes maneras: salto rana, salto conejo, salto con un pie, salto con los 2. Durante 5 minutos descansando cuando lo necesitemos.

2-Realizar una hilera de zapatillas (4) separadas a un metro de distancia...con pelota en mano, realizar zig zag hasta completar todo el camino
Realizar el mismo camino añadiendo pique con la pelota
Realizar en mismo camino añadiendo lanzamiento al final del mismo, ya sea a un balde o a un aro
Realizar el circuito 3 veces con cada complejidad

3- actividad 1 vs 1 (cualquier familiar o persona que esté en casa)
Realizar un partido con dos zonas de anotación, cada uno defiende la suya y trata de anotar en la del rival, solo se pueden realizar 2 pasos sin picar la pelota.

4- elegir una canción que nos guste para recostarnos en el piso y terminar la actividad con elongación de piernas y brazos. (Elongar 10 segundos por músculo)