

Buen día para todos/as!!!! Volvemos a las actividades después de un lindo descanso 📺 🎮 📺 🎮 📺 🎮 Espero que estén bien y con ganas de retomar 😊

-Entrada en calor:

Recorrer toda la casa con un trote suave, al completar una vuelta, frenamos para realizar movilidad articular de tobillos, rodilla, cadera y hombros. Con una pelota, la cual vamos a picar (dribling) realizamos una segunda vuelta igual a la anterior.

-Actividad principal: estaciones de dribling y pase.

Estación 1: colocar en el piso 10 hojas con un número dibujado en cada una, tendremos que trotar al rededor de las mismas, realizando dribling con pelota. Al llegar a una hoja la levantamos sin dejar de picar, y el número que indique es la cantidad de piques que realizamos con la pelota en ese lugar, al terminar nos vamos a la siguiente, y así, hasta completar todas las hojas.

Estación 2: colocamos las mismas hojas cerca de una pared, mientras picamos la pelota, levantamos nuevamente de a una hoja por vez y el número que nos indica, son la cantidad de pases que realizamos lanzando la pelota hacia la pared.

Aclaración: podemos realizar las actividades en forma de competencia con algún familiar, el/la que tarde menos tiempo en completar toda la estación es quien gana!

A JUGAR!