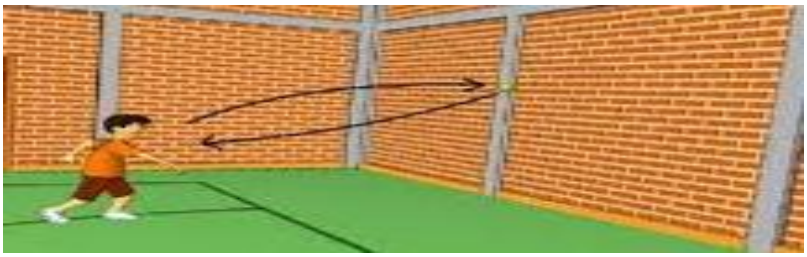
PROPUESTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS VIRTUALES

Formador: Pier Angelo Noak Hidalgo – CI Gimnasia

Actividad 1
Material: 2 pelotas de tenis o que reboten.

Para el desarrollo de la actividad se necesitara dos pelotas de tenis o pelotas que reboten, el estudiante deberá con la mano más hábil rebotar las pelotas contra la pared sin dejarla caer, luego hacia el aire utilizando únicamente una mano; trabajando siempre la coordinación y por supuesto divirtiéndose con este reto.





Actividad 2
Material: Silla, balón.

Reto dormir el balón con el empeine, no dejar caer el balón al piso sentado en una silla sin utilizar las manos.



Actividad 3
Material: Palo de escoba.

Se tratara de mantener en equilibrio el palo de escoba en la mano durante 20 segundos sin dejar caer el palo, se podrá variar la actividad utilizando otras partes de cuerpo.



