

Actividad 9 | Recurso 1 | 1.º y 2.º grado

Actividad física variada para mantenernos sanas y sanos

Baile libre

Conocido como baile acrobático, es un baile que permite mucha libertad de movimiento según tus posibilidades. Su rutina es una secuencia de pasos realizados en posición vertical o agachado, mezclando la coordinación, flexibilidad, fuerza y ritmo con tu propio peso corporal.

También puedes incluir cambios de movimientos con mucha energía haciendo acrobacias elaboradas, acabando finalmente en posición fija en el suelo o de pie. **¡Realmente es todo un reto!**



Autor: Denis Azarenko / Vía: Pixabay



Autor: Mohamed Hassan / Vía: Pixabay

Dominio de balón estilo libre

También conocido como *freestyle football* en inglés, es una práctica deportiva que se lleva a cabo con un balón que puede ser de cualquier tamaño, siempre y cuando te permita realizar una variedad de gestos técnicos o dominio acrobático del balón en el lugar, empleando cualquier parte del cuerpo como los pies, rodillas, manos, brazos, cabeza, pecho, etc. con el propósito de demostrar un dominio completo del balón en relación con tus movimientos. Esta actividad estimula la creatividad y la propiocepción, así como la resistencia.²

Importante. Esta propuesta de actividades te invita a que te ejercites y explores tus posibilidades corporales, con el propósito de mantener una vida activa que contribuya a fortalecer el sistema inmunológico.

¹ Adaptado de Yaguara, P. (2014). *El break dance un mundo escénico* (p.18). Recuperado de <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/1249/TE-11259.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

² Adaptado de Puentes, N., Moreno, D., Arguello, J. (2015) *Propuesta metodológica para potenciar las capacidades perceptivo motrices más preponderantes en el estilo upperbody del freestyle football* en sujetos de 13 a 17 años. (p.35). Recuperado de: https://repositorio.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4033/TEFIS_PuentesGarciaNiky_2015.pdf?sequence=1