

Materia: Educación Física.

Año: 1 B- 1C

Profesor: Cugnata Valeria.

Fecha de entrega: 30/11/2020

Escuela Secundaria N°1

Celular de contacto: 02241-605807

Tenis con la mano



En esta oportunidad, les propongo jugar al “Tenis con la mano”, que tiene algunas particularidades. No vamos a necesitar raqueta.

Inviten a jugar al menos a una persona con las que están compartiendo estos días en casa. Si son más, pueden armar equipos de dos o más personas cada uno... ¡así es más divertido!

Es importante conseguir algún elemento que “haga de red”: puede ser una soga, un palo de escoba sostenido por dos sillas o ¡lo que se les ocurra! Tengan en cuenta que la altura máxima de la “red” debe estar, aproximadamente, a 0,80 centímetros del suelo o a la altura de la cintura. También les recomendamos delimitar el espacio de juego; esto quiere decir que tendrían que marcar “la cancha” donde van a jugar. Un espacio de 1,5 metros de cada lado puede servir (¡si tienen más espacio, mejor!). Finalmente, como elemento pueden utilizar cualquier pelota pequeña, también pueden reemplazarla por una de papel muy apretado hecha con sus propias manos.

Actividades:

Les proponemos dos formas de jugar al “Tenis con la mano”:

a) “Uno contra uno”, donde cada jugadora o jugador suma un punto cada vez que la pelota toca el suelo del campo contrario, habiendo pasado por encima de la soga.

b) “Uno más uno”, contando la cantidad de pases que realizan entre ambos jugadores hasta que se cae la pelota. De esa forma, juegan conjuntamente y se pueden proponer “batir récord de cantidad de pases sin que se caiga la pelota”.

Bueno espero que puedan jugar y ponerse en movimiento, espero sus videos hacia vea como lo jugaron en casa.

Así mismo espero que me cuenten armando un texto o un audio ¿Qué reglas usaron? ¿Si pudieron jugarlo en casa? ¿Cantidad de jugadores? ¿Qué les pareció? ¿Qué dificultades surgieron?

