

ACTIVIDADES PARA 1º ESO A, 1 ESO B, 1 ESO I del 30 de abril AL 15 MAYO

MALABARES CON 1 PELOTA PEQUEÑA

1-REALIZAR **7 TRUCOS DE MALABARES** CON 1 PELOTA

VER LOS SIGUIENTES VÍDEOS TUTORIALES EN YOUTUBE PARA VER LOS EJERCICIOS DE PELOTA O TRUCOS QUE PUEDES HACER.

ELIGE 5 DE ESTOS VÍDEOS.

AÑADE 2 TRUCOS MÁS INVENTADOS POR TI

ENLACE A VÍDEOS DE TRUCOS CON 1 PELOTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=ldl-ty2eRTc>

<https://www.youtube.com/watch?v=NDVnllNzAKQ>

2- **GRABAR UN VÍDEO INDIVIDUAL DE MÍNIMO 30-40 SEGUNDOS** REALIZANDO 4 VECES CADA EJERCICIO Y ENVIARLO A MI CORREO rosaefmaralboran@gmail.com

SI QUERÉIS GRABAR MÁS TIEMPO, PODEIS HACERLO PERO EL VÍDEO TENDRÉIS QUE MANDARLO A TRAVÉS DE DRIVE O COMPRIMIRLO PORQUE SI NO, NO VAIS A PODER ENVIARLO. Por ello, si no sabéis USAR DRIVE O UNA APLICACIÓN PARA HACERLO MAS PEQUEÑO, limitaros a 30-40 segundos de grabación. Con este tiempo, no hay problema Y SE ENVIARÁ.

Finalmente, deciros que el vídeo lo usaré para calificaros en la tercera evaluación y posteriormente los borraré. Nuestra intención en educación física es que hagáis alguna actividad física en casa durante el confinamiento lo cual es beneficioso para vuestra salud física y mental.

¡Ánimo chicos y chicas! Son ejercicios muy fáciles.

¿QUÉ PELOTA PUEDO USAR? SI TENÉIS UNA PELOTA PEQUEÑA EN CASA, DE TENIS, DE GOMA.....PUES ESTA Y SI NO, LA FABRICAS CON PAPEL Y CINTA ADHESIVA, PAPEL Y FILM TRANSPARENTE DE COCINA, CON PAPEL DE ALUMINIO, GLOBOS Y ARROZ.....

TE DEJO ENLCS DE CÓMO FABRICAR UNA DE PAPEL:

<https://www.youtube.com/watch?v=A4skK5FfgdE>

Y UNA DE GLOBOS Y ARROZ (SI TIENES GLOBOS EN CASA):

<https://www.youtube.com/watch?v=L5mJyAJwrnE>

Rosa