PRÁCTICA N°1 NT1-2

Circuito Motriz.

Estación 1: conociéndome.

* Pasos para seguir
* 1- Toca tu punta de pies solo con la mano derecha.
* 2 – Toca tu punta de pies solo con tu mano izquierda.
* 3 – Toca tu punta de pies con ambas ambos.

Estación 2: Brinca brinca

* Pasos para seguir
* 1 – Salta con los pies juntos y cae en el espacio central del aro.
* 2 – Desplázate saltando con los pies juntos a través de todos los aros.
* Progresión NT2
* 1 - Saltar con un pie y caer en el espacio central.
* 2 – Desplázate saltando con un pie a través de los aros (ir alternando el pie)

Estación 3: Equilibrio en la línea.

* Pasos para seguir
* Camina por sobre la línea delimitada haciendo equilibrio, puede usar los brazos abiertos en caso de que sienta más confianza para desplazarse.

Estación 4: Desplazamiento.

* Pasos para seguir.
* 1 saltos hacia delante.
* 1 saltos hacia la derecha
* 1 saltos hacia la izquierda.
* 1 saltos hacia atrás.
* Progresión NT2
* Realizar circuito de saltos donde sea al menos un salto hacia delante, uno hacia atrás, uno hacia los lados y uno en diagonal.

Estación 5: Escapa

* Pasos para seguir
* Correr en dirección frontal esquivando los objetos en el camino.

DIAGRAMA.

ESTACIÓN 1 (ZONA TECHADA) ESTACIÓN 4 (ZONA TECHADA)

 

ESTACION 2 (ZONA ABIERTA) ESTACIÓN 5 (ZONA TECHADA)  

ESTACIÓN 3 (ZONA ABIERTA)

