

ACTIVIDADES RECREATIVAS

ACTIVIDAD Nº1 LANZAMIENTO DE PELOTA



Entre 2 o más personas lanzar una pelota de cualquier tipo con las manos variando la distancia y las formas de lanzar.

ACTIVIDAD Nº2 PATEAR LA PELOTA

Entre 2 o más personas patear una pelota de cualquier tipo con los pies variando la distancia y las formas de lanzar.



shutterstock.com • 1395886481

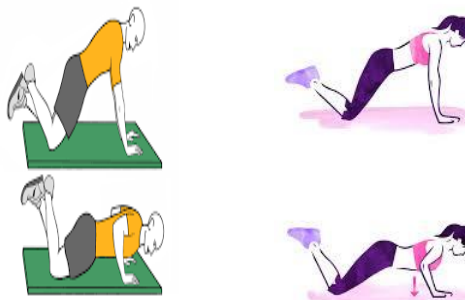
ACTIVIDAD Nº3 SENTADILLAS



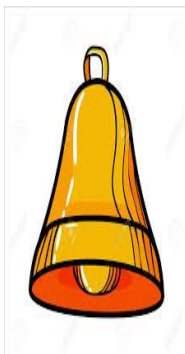
Realizar una flexo-extensión de rodilla llegando lo más abajo posible, ejecutando 4 series de 10 repeticiones 2 veces al día (mañana y tarde).

ACTIVIDAD N°4 FLEXIONES DE BRAZOS

Realizar una flexo-extensión de codo, con las rodillas apoyadas en el suelo llegando lo más abajo posible, ejecutando 4 series de 6 repeticiones 2 veces al día (mañana y tarde).



ACTIVIDAD N°5 SEGUIR LOS SONIDOS.



Se debe realizar entre 2 o más personas. Con una venda en los ojos se debe seguir el sonido de una campana, aplausos o cualquier estímulo auditivo.

ACTIVIDAD N°6 LA CUCHARA

En una cuchara se coloca una pelota, huevo o algo semejante, donde deben llevarlo de un punto inicial a uno final. Esta acción se puede realizar con las manos o con la boca.



ACTIVIDAD Nº7 RETO DEL BAILE

Se realiza un reto de baile colocando diferentes canciones, donde se deben ejecutar pasos de 5 segundos para pasarle el reto a otra persona, se sugiere variar los estilos de música.



ACTIVIDAD Nº8 BOWLING CON BOTELLAS



Con una pelota a una distancia determinada se debe botar las botellas o materiales semejantes.