



## Actividades Fisicas Grados 6–8

### Juegos & Deportes

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

<p><b>Juegos de pared con red</b> -Puño -Suelta y pega</p>	<p>Marca un lugar afuera como tu “base” colocando una camisa en el suelo. Alejate unos pasos de ella y por debajo de tu mano tira la pelota en cualquier direccion. Puedes agregar una campana a la pelota para que tenga ruido. Despues de tirarla regresa a tu base. Calcula que tan rapido puedes volver a tu base despues de cada tiro.</p>
<p><b>Juegos al Blanco</b> -Paso, lanza -Sigue</p>	<p>Junta un par de medias para hacer una pelota. Has que tu compañero se pare y aplauda, luego lanzale la pelota. Recupera la pelota y dile a el que se mueva de lugar. Sigue jugando para descubrir cuantas veces puedes alcanzar el objetivo desde diferentes distancias.</p>
<p><b>Volea</b> -Paso -Tiro -Pega</p>	<p>Crea una pelota con bolsas de plastico. Si tienes una campana atasela. Has que tu compañero se pare a 20 pies de distancia. Imaginate que hay una red entre ustedes dos, y tira la pelota sobre ella hacia tu compañero. Cuenta cuantas veces tienes exito.</p>
<p><b>Disparo a Puerta</b> -Paso -Lanza -Sigue</p>	<p>Junta un par de medias para hacer una pelota. Puedes agregarle un campana si quieres. Encuentra un objetivo al que puedas lanzar como un arbol. Has que tu compañero se pare al lado del objetivo y aplauda, para que puedas localizarlo. Cada vez que tires, muevete a un lugar diferente y cuenta cuantos logros tienes en diferentes lugar.</p>
<p><b>Lanzamiento</b> -Paso -Lanza -Sigue</p>	<p>Junta un par de medias para hacer una pelota. Puedes agregarle una campana. Has que tu compañero aplauda mientras camina, trota, o corre. Tirale la pelota mientras se mueve. Cuenta cuantas veces haces un pase exitoso.</p>
<p><b>Habilidades Ofensivas</b></p>	<p>Has que tu compañero se pare en un lugar y haga ruido. Quedate en un lugar y practica girar sobre un pie para llegar a direccion del ruido. Has que el se mueva a diferentes areas y continua girando. A continuacion intenta girar sobre tu otro pie!</p>

Nuestra mision es proveer oportunidades que cambien la vida a traves de deportes y actividad fisica a personas ciegas y con dicapacidad visual.