

ENTRENAMIENTO EN AVDS

EJ. 3

INSTRUCCIONES

Objetivo: promover el uso de la coordinación visomotriz y las habilidades motoras.

Preparación: para este ejercicio necesitaremos simplemente una jarra con agua y un vaso.

Instrucciones: en primer lugar, haremos una demostración del vertido, cogiendo la jarra con la mano dominante y el vaso con la otra mano. Una vez vertido el líquido devolver el agua del vaso a la jarra por el mismo procedimiento. Por último, invitar al participante a hacer lo mismo, recogiendo el líquido que se pudiera derramar.

