

4. “Te la paso”



Qué vamos a aprender: Durante las siguientes actividades identificarás las habilidades y capacidades motrices que puedes desarrollar por medio de juegos y de igual manera desarrollar la flexibilidad del tronco y de extremidades superiores.



Materiales: Balones de baloncesto o pelotas normales.



40 min. (en dos semanas)



Te explico

Capacidad motriz: Determinan la condición física del niño las cuales se dividen en capacidad coordinativa del cual hace referencia a la capacidad de aprendizaje de habilidades motrices, el nivel de control de los movimientos y ejercicios; y la capacidad física que determina la condición física del niño, la capacidad o fuerza a nivel muscular y la capacidad del corazón y los pulmones.



Para aprender más

No hay referencia.



Manos a la obra

Invita la mayor cantidad de familiares posibles.

Organícense por parejas. Sitúense los miembros de la pareja de espaldas, a una distancia de 1 metro aproximadamente. Uno de ellos con la pelota de baloncesto. A la señal deberán estirar el tronco y los brazos hacia atrás sin mover los pies del suelo y pasarse la pelota por encima de sus cabezas. Si lo consiguen se alejarán un paso más cada uno y así sucesivamente.

- No se puede levantar los pies del suelo al pasarse la pelota.



Pueden hacerlo de frente también.
Repitan el juego las veces que quieran.



Repaso y practico

Preguntarle a mamá o papá qué aptitudes pudieron observar en mí durante el juego.



Lo que aprendí

Responda en el espacio de acuerdo con lo que observó al finalizar la actividad.

- ¿Cuál fue la respuesta del niño ante la situación de “perder” o “ganar” en el juego?
- ¿Se respetaron las reglas del juego?
- ¿El niño(a) participó activamente para realizar el juego?
- ¿El niño(a) logró canalizar positiva o negativamente la frustración?