

3. “La máquina”



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 movilidad articular y la elasticidad muscular.



Materiales: Pelotas suaves.



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.

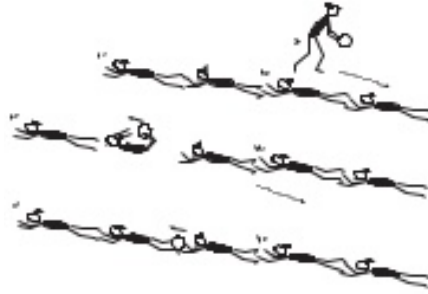


Manos a la obra

Invita la mayor cantidad de familiares posibles.

Se formarán grupos de 4 o 5 jugadores que se situarán en fila tumbados boca abajo en el suelo con piernas y brazos estirados y unidos entre sí. El último de cada fila con la pelota. El que está de último debe pasarse la pelota de los pies a los brazos y a continuación situarlo en los pies del que está adelante. Así sucesivamente hasta que llegue al primero que deberá levantarse y desplazarse situándose de ultimo, volviendo a comenzar el proceso.

- Gana el equipo que llegue antes a la meta.



Pueden hacer el mismo juego, pero boca arriba.
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?