

4. “Atletismo”



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 un ritmo de carrera rápido y regular.



Materiales: Hojas de papel de reúso y un área delimitada para jugar (preferentemente en exterior).



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.

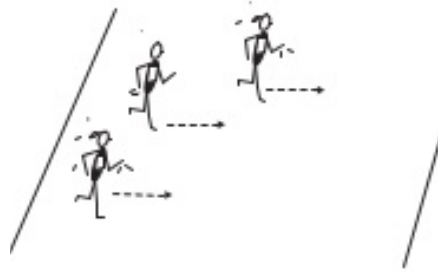


Manos a la obra

Invita la mayor cantidad de familiares posibles.

El juego se lleva a cabo de manera individual. Dos o tres jugadores se sitúan en una línea de salida. Van a presionar la hoja de papel en el pecho con la mano. A la señal se suelta la hoja y los jugadores empiezan a correr de tal forma que ésta quede adherida al pecho por la presión del aire.

- Quien cruce primero la meta sin que se le caiga la hoja y sin sujetarla con las manos ganará.



Pueden cambiar la situación de la hoja. Introducir más de una hoja. 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?