

3. “Transporte ligero”



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 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.

Formen grupos de 4 o 5 jugadores que se colocarán en fila con las piernas abiertas y a 1 metro de separación. El primero de cada fila con una pelota. A la voz de una persona el primero de cada fila se agacha, pasa la pelota entre sus piernas a siguiente de la fila. Cuando la pelota llegue al último, éste se desliza poniéndose el primero. Así sucesivamente hasta llegar a la zona de llegada.

- Gana el equipo que llegue antes a la meta.
- No se vale desplazarse sin antes haber pasado la pelota.



Pueden pasar la pelota girando el tronco lateralmente. Pasar la pelota por encima de la cabeza flexionando el tronco hacia atrás. De forma alternativa por arriba y por abajo.

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?