

2. “Relevos saltando la cuerda”



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 velocidad y agilidad.



Materiales: Un área delimitada para jugar, cuerdas (una por equipo).



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.

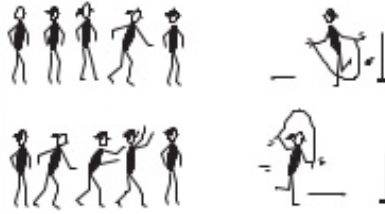


Manos a la obra

Invita la mayor cantidad de familiares posibles.

Se formarán de 2 a 3 equipos (según la cantidad de jugadores). Cada equipo deberá tener una cuerda donde se realizará un recorrido de ida y vuelta para dar el relevo con el siguiente jugador.

- Ganará el equipo que termine primero.
- No se puede desplazar sin saltar la cuerda.



Pueden ir corriendo hacia adelante y girando la cuerda hacia atrás. Varíen las formas de saltar la cuerda.

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?