



U.T.P.

ED. FÍSICA _1° y 2° Básico_ OA 2 _ Semana 3

Nombres:	Apellidos:	RUN:	
Curso: Letra:	Fecha:	Puntaje Obtenido	Nota:

OBJETIVO: HABILIDADES MOTRICES OA 2 Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

Contenido: Lateralidad, y psicomotricidad.

Con este juego psicomotor se trabaja:

- El esquema corporal: estructura corporal, postura y equilibrio, respiración y relajación, lateralización de las funciones.
- El cuerpo en movimiento: coordinación dinámica, coordinación perceptiva, organización espacial y estructuración espacio-temporal, el ritmo.

Ejercicios de Coordinación Psicomotriz

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA ESPACIO REDUCIDO:

Puede realizar una serie de ejercicios utilizando tiza en el suelo o cinta masking tape

Colocar la dirección del vídeo en velocidad lenta para captar la acción a realizar

Luego imitar lentamente al inicio, y en forma gradual aumentar la rapidez

Sugiero los siguientes tutoriales, siempre en forma gradual según la capacidad del niño, sin exigir velocidad. Haga hincapié en nombrar pie derecho, izquierdo.

Que le observe estando Ud. en posición de espalda, porque de frente confunden el lado.

<https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA>

22 Ejercicios Fáciles De Coordinación

https://www.youtube.com/watch?v=qDazloD4w_0

PÁDEL - JUEGO DE PIES - Coordinación y agilidad #12

Nota 1: ES IMPORTANTE REALIZAR LA ACTIVIDAD EN UN ESPACIO SEGURO, SI ES AL INTERIOR DE LA CASA.

Nota 2: El niño y Ud debe realizar rotación de tobillos, rodillas y caderas antes de realizar esta actividad para evitar lesiones de articulaciones, ya que no hay riesgo de altura tenemos riesgo de torceduras.

Nota 3: No deje de lado los ejercicios de lanzamiento, ya que el niño mientras crece, su sistema nervioso está constantemente necesitando estímulo y su cálculo cambia según el largo de sus brazos y cuerpo en general.

Toda actividad psicomotriz mejorará el rendimiento académico

Atte. Luis Gracia A.

Docente

