



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

Docente: Luis García Alvarado

Semana del 06 al 09 de Abril

**OBJETIVO OA 1: HABILIDADES MOTRICES**

Demostrar habilidades motrices básicas de manipulación y estabilidad lanzar un balón hacia un compañero.

Las Habilidades Motrices el trabajo sistemático de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas coordinativas; para este caso las Habilidades Manipulativas se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo: lanzar y recibir.

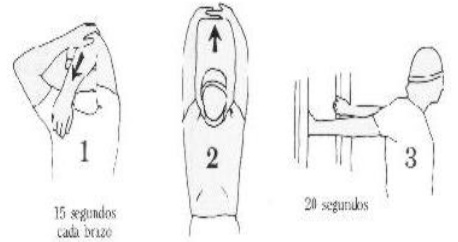
**Guía de Trabajo Práctico**

**Actividades:**

1. Calentamiento: a) Debe realizar rotaciones articulares de hombros muñecas y codos haciendo dos repeticiones de 10 en 10. b) Luego



elongará con suavidad el hombro como se ve en la imagen



2. En parejas, cada una con una pelota de papel, de ping pong, de esponja o de calcetas, se colocan a una distancia de dos metros y lanzan la pelota al compañero de variadas formas, desde arriba, abajo, con una mano, con la otra.
3. Para variar la actividad, se puede aumentar la distancia establecida
4. Pude usarse una caja traga pelotas y el niño debe lanzar a distintas distancias y con agujeros de diferentes diámetros
5. Puede lanzar con bote, si la pelotita lo permite para lograr acertar.
6. Puede utilizar un bastoncito para lanzar a una cajita traga pelotas.
7. Puede utilizar un sistema de puntaje como mini competencia, si se hace en familia.
8. Para trabajar LANZAMIENTOS DE FUERZA, se puede ocupar pelotas de calcetines o medias, colgando en un sector de la casa una toalla grande o una cortina vieja sin tensarla abajo, haciendo un blanco de papel en su centro. Calcular unos tres metros de distancia y lanzar con fuerza al centro del blanco. La tela gruesa amortiguará el impacto.

**Ejemplo**

Participantes	Número de lanzamientos	Cantidad de Aciertos	Número de lanzamientos	Cantidad de Aciertos	Número de lanzamientos	Cantidad de Aciertos	Total
Estudiante							
Mamá							
Papá							
Pariente							

**Nota 1:** Las variantes quedan a creatividad de los padres y el niño. La idea es aumentar el nivel de dificultad para exigir más al proceso de ejercitación psicomotriz.

**Nota 2:** ES IMPORTANTE REALIZAR LA ACTIVIDAD EN UN ESPACIO SEGURO, SI ES AL INTERIOR DE LA CASA.



