



Colegio
Ricardo Olea
COMUN BANCAJUA

Asignatura: Físico - Motor

Docente: María Natalia Lillo Arroyo

Curso: Laboral 2 B

Objetivo de Aprendizaje: Aumentar fuerza intrínseca de la mano y desarrollar equilibrio estático y dinámico

Contenido: fuerza , equilibrio estático y dinámico

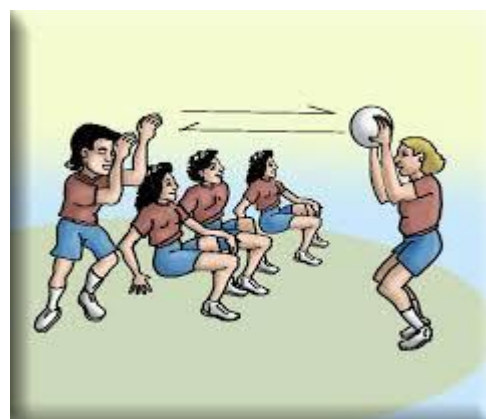
Habilidad: ejecutar circuitos simples utilizando habilidades motrices

Semana N°: 8 (Lunes 18 al Miércoles 20 de Mayo)

Antes de comenzar con la actividad haremos el siguiente juego «La pelota caliente»



Instrucciones: el adulto debe colocarse frente al alumno , puede ser de pie o sentados. La persona no debe estar mucho tiempo con la pelota ya que vamos a imaginar que «está caliente». Debemos lanzar y recibir la pelota con las dos manos como aparece en la imagen (durante 10 min)



Comencemos



Instrucciones: el adulto deberá realizar el siguiente circuito en una hoja utilizando un plumón . El niño tendrá que pasar su dedo por encima del circuito marcado.



Actividad N°2



Instrucciones: Para la siguiente actividad solo necesitas; un pañuelo o cuerda.



El adulto debe estar frente al alumno , ambos deben tomar el pañuelo o cuerda con una mano , luego cada uno debe tirar y hacer fuerza hacia él , como se observa en la imagen. El alumno debe tratar de no soltar el pañuelo o cuerda ,y debe estar atento (a) para no caerse.



Para terminar ...



Instrucciones: ahora que hiciste las actividades , siéntate y cierra los ojos y escucha tu canción favorita (por 15 min)

