



Colegio Santa María La Florida - Departamento de Educación Física y Salud.

Actividad Kinder y Pre-Kinder

HABILIDADES MOTRICES:

Objetivo de aprendizaje: Demostrar habilidades motrices básicas de lanzar y atrapar con diferentes objetos.

Link:

ACTIVIDAD DE LANZAR Y ATRAPAR

Materiales: Dos bolsas, pelotas de tenis, pelota de ping pong, peluches, calcetines, canasta o caja.

Actividad 1;

- Utilizar 2 bolsas, trabajo e parejas o más personas, lanzar la bolsa hacia arriba e ir a buscar otra bolsa antes que caiga.
- Utilizar 2 bolsas, lanzar ambas al mismo tiempo, y atrapar con la otra mano que lanzaron, ejemplo si lanza con derecha atrapar con izquierda.
- Utilizar 1 bolsa, lanzar hacia arriba, tocar la pared y volver a tomar la bolsa sin que toque el suelo. Lanzar la bolsa hacia arriba y tocar el suelo o algún objeto y tomar la bolsa antes que caiga.

Actividad 2;

- Utilizar una pelota que de bote, trabajo en pareja o frente a un pared, puede comenzar sentados y luego parados.
- Lanzar la pelota con ambas manos, sin bote rodando por el suelo y tomarla con ambas manos.
- Lanzar y atrapar la pelota sin bote solo con una mano.
- Lanzar y atrapar la pelota con bote con ambas manos.

Variantes:

- Cambiar a una pelota más pequeña puede ser pelota de tenis o similar.
- Utilizar una pelota de ping pong y un vaso o algo similar.

Actividad 3;

- Utilizar un canasto o caja para poder realizar lanzamientos y apuntarle adentro, puede lanzar pelotas, calcetines, peluches, etc. Variar en la distancia y la forma de lanzar, lanzar con ambas manos al mismo tiempo y lanzar con una mano, primero derecha y luego izquierda.
- Juego de bolos, utilizar botellas plásticas de cualquier tamaño, lanzar la pelota ras de suelo y también lanzar directo a la botella con lanzamiento por sobre los hombros.
- Para hacerlo más difícil poner menos botellas y más separadas.
- Juego "La Basurita" separar el espacio con una cuerda o una escoba, dejar en el piso diferentes objetos, pelotas, calcetines, peluches, etc, en un tiempo determinado 40 seg o 1 min. Quien deja más limpio su espacio gana.