

GUÍA N12 HABILIDADES MOTRICES

Objetivos Prioritarios (OA6 –OA11)

En esta semana seguiremos trabajando con las habilidades motrices de lanzamiento y recepción.

Materiales a utilizar: Pelota de calcetines o una pelota si tienes en casa y una caja de zapato o algún canasto que tengas en casa para lanzar la pelota.

ACTIVIDADES

1. Calentamiento 5 minutos en donde realizaremos movilidad articular y trote en el lugar.
2. Pondremos la caja o canasto en el piso y luego lanzaras la pelota desde una distancia de 1 metro y luego desde 2 metros.
3. Variante de la actividad lanzar la pelota con la mano derecha y luego dar un giro hacia la derecha
4. Variante de la actividad lanzar la pelota con la mano izquierda y luego dar un giro hacia la izquierda.
5. Dar un salto a pie junto y lanzar la pelota tratando de encestar dentro de la caja



¡¡¡ ÉXITO EN LA ACTIVIDAD!!!

