

DESAFÍOS MOTRICES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRE- BÁSICA

MOTRICIDAD GRUESA:

NÚCLEO: AUTONOMÍA	EJE: MOTRICIDAD	OBJETIVO: Ejecutar posturas de cuadrupedia de manera estática o dinámica.
-----------------------------	---------------------------	--

ACTIVIDAD I:

Materiales:

Objetos pequeños para demarcar una línea puede ser botellas plásticas, vasos, una cuerda, o pequeños juguetes.

- 1.- Realizar una línea con los objetos de unos tres metros de largo.
- 2.- Pedirle al estudiante que se coloque en posición de cuadrupedia mirando hacia la línea.
- 3.- Se le pide que pase por sobre los objetos sin tocarlos.



- Variantes:
 1. Pasar de manera lateral (de lado) para ambos lados.
 2. Mirando al lado contrario de la fila de objetos para que pase de espaldas.
- Repetir 3 veces por variante.

ACTIVIDAD II:

Materiales: un sofá o sillas en línea

- 1.- Pedirle al estudiante al comienzo del sillón y que se coloque en la misma posición anterior pero los pies deben ir sobre él.
- 2.- Debe ir avanzando de forma lateral (de lado) hasta el final del sillón, de ida y vuelta.
- 3.- Debe repetirlo 5 veces.

ACTIVIDAD III:

- 1.- Para elongar se le pedirá al estudiante realizar la siguiente secuencia de yoga.
- 2.- Debe acompañarlo con respiraciones (tomar aire por la nariz y botar por la nariz hasta que no quede aire)



- Repetir 3 veces

MOTRICIDAD FINA:

NÚCLEO: AUTONOMÍA	EJE: MOTRICIDAD	OBJETIVO: Realizar ejercicios de motricidad fina con posturas de pinzas con los dedos.
----------------------	--------------------	--

MATERIALES:

- 1.- bandeja de huevos
- 2.- pompones pequeños o pelotitas de papel
- 3.- pinzas



- 1.- Hacer agujeros en la bandeja como se muestra en la foto.
- 2.- Pedirle al estudiante que inserte las pelotitas en los agujeros con las manos.

Variante: Para mayor dificultad lo puede realizar con unas pinzas.

