

DESAFÍOS MOTRICES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PRE- BÁSICA

MOTRICIDAD GRUESA:

NÚCLEO: AUTONOMÍA	EJE: MOTRICIDAD	OBJETIVO: Realizar caminatas de equilibrio dinámico y estático.
----------------------	--------------------	---

ACTIVIDAD I:

Materiales:

Cuerdas o un cable en desuso de entre 3 a 5 metros, también se puede realizar con otros objetos para demarcar, pero el niño debe poder pisarlos sin que se produzca una torcedura de tobillo.

1.- Se coloca la cuerda en línea recta en el suelo y se le pedirá al estudiante que camine sobre la cuerda haciendo equilibrio, fijándonos que al caminar coloque un pie adelante del otro.



Luego realizar cambio en la figura de la cuerda, puede ser en zigzag, en círculo, cuadrado o en la forma en que se quiera.



DESAFÍO: Realizar la caminata de espaldas. INTENTALO ¡TÚ PUEDES!

ACTIVIDAD 2:

Materiales:

1 vaso plástico

1. Colocar el vaso plástico en la cabeza del estudiante y deberá hacer equilibrio para que no caiga al suelo.
- Se puede decir que realice las siguientes actividades:
 1. Caminar por un sector sin que caiga el vaso
 2. Realizar una competencia de cuánto tiempo puede resistir con el vaso en la cabeza sin que caiga, el que aguante más tiempo, gana.
 3. Sentarse y pararse de un asiento, el que lo realice más veces sin que se caiga el vaso, gana.



DESAFÍO: Agacharse y pararse, sin que caiga el vaso.

MOTRICIDAD FINA:

NÚCLEO: AUTONOMÍA	EJE: MOTRICIDAD	OBJETIVO: Realizar ejercicios de motricidad fina moldeando figuras con plasticinas caseras.
----------------------	--------------------	---

ACTIVIDAD 3:

Realizar plasticinas caseras con los siguientes materiales:

- 2 tazas de Harina
 - $\frac{3}{4}$ de taza de sal
 - 2 cucharadas de Aceite
 - $\frac{3}{4}$ de taza de agua
 - Colorantes de comida (opcional)
1. Mezclar las dos tazas de harina con los $\frac{3}{4}$ de sal
 2. Agregar las 2 cucharadas de aceite y los $\frac{3}{4}$ de taza de agua
 3. Mezclar todos los ingredientes con la mano hasta que queden bien integrados, en caso quedar muy seco se puede agregar un poco de agua o al contrario si queda muy líquido, agregar más harina.
 4. En caso de tener colorantes, separar la masa para hacer distintos colores agregando unas gotitas.

Ahora puedes crear los objetos que tú quieras con tus plasticinas, pero pueden intentar hacer pelotas o gusanos para aprender a amasar y manipular la plasticina.

