



Forma de uso del material

El objetivo de esta actividad es fomentar el trabajo de los patrones motores de manipulación (lanzar - atrapar)

Para comenzar la actividad deben seguir las siguientes instrucciones:

1. Buscar un material que se pueda lanzar y que no se rompa al caer tales como; un balón, un peluche, un juguete, etc.
2. Con la ayuda de un adulto deberás leer cada uno de los desafíos planteados, para luego ejecutarlos con una repetición mínima de 10 veces cada uno.
3. Los desafíos están planteados desde el que tiene menor a mayor dificultad.
4. Debes lograr al menos 3 desafíos de una ficha, para poder comenzar a trabajar la segunda. Recuerda que cada desafío es más difícil que el anterior.
5. Y no olvides que luego de terminar los desafíos, debes lavar tus manos con agua y jabón.



Desafíos



Nivel 1

a- Lanzar y atrapar el balón por sobre la cabeza
10 veces.

b- Lanzar el balón - aplauso adelante - atrapar
el balón. (Cuenta cuantos aplausos puedes dar antes de
atrapar el balón)

c- Lanzar el balón - aplauso adelante - aplauso
atrás - atrapar el balón

d- Lanzar el balón - aplauso bajo la rodilla
izquierda - atrapar el balón

e- Lanzar el balón - aplauso bajo la rodilla
derecha - atrapar el balón



Desafíos



Nivel 2

a- Lanzar el balón - tocar pie derecho con la mano izquierda - atrapar el balón

b- Lanzar el balón - tocar el suelo con una mano - atrapar el balón

c- Lanzar el balón - girar vuelta completa - atrapar el balón

d- Lanzar el balón - tocar el suelo con dos manos - atrapar el balón

e- Lanzar el balón - sentarse - pararse - atrapar el balón