

ESCUELA SAN JOSÉ OBRERO

Unidad Técnico Pedagógica

Coyhaique

Asignatura: Educación física.

Nivel: Cuarto básico.

Objetivo: Combinación habilidades motrices- manipulación de objetos- disfrutar. En estos días que estamos todos cuidándonos en casa, debemos aprovechar los momentos para realizar y disfrutar el tiempo con nuestras familias.

Balón caja: Coordinación óculo- manual óculo podal, busca una caja o canasto y la pones a una distancia que sientas más complejidad de lanzar, con una pelota pequeña (puedes hacerla de calcetín) intenta lanzar con mano derecha 10 veces y luego izquierda, invita a tus hermanos o algún familiar a este reto.

Variante: Coloca la caja recostada y ahora pateas la pelota primero con tu pie derecho y luego el izquierdo.



Sancos: Equilibrio- coordinación – disfrutar. Con la ayuda de un adulto pueden fabricar con tarros unos sancos, los decoras, y puedes realizar recorridos increíbles en tu casa, si tienes patio o un antejardín inténtalo sin caerte, suerte.

Variante: Puedes poner obstáculos, como cojines, o cosas pequeñas.



Mildred Oyarzún Esquer Profesora de Psicomotricidad y Educación Física.