



CORPPORALIDAD Y MOVIMIENTO ACTIVIDAD 1

Nombre:	Fecha:
---------	--------

OA (7): Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

Orientación a padres: antes de comenzar la actividad deben buscar 4 bolsas plásticas. se inicia la actividad haciendo ejercicios de elongación y respiración para activarnos.

En un espacio un poco más amplio, ubicaremos las bolsas en una hilera, con una separación de 1 metro aproximadamente. Comenzaremos la actividad caminando en zigzag entre las bolsas por la izquierda o derecha de cada una alternadamente, repetiremos la secuencia 4 veces entre ida y vuelta.

ahora lo haremos corriendo, cuatro veces de ida y vuelta. Siguiendo la misma hilera, caminaremos al otro extremo con la bolsa, ¡atentos! No deben tocarla ¿Cómo lo hacemos? Debes ir soplando, para que la bolsa se mantenga en el aire y darle la dirección para llevarla al otro lado de la línea, repite la secuencia 4 veces, lo más rápido que puedas.

Ahora que ya practicaste, invita a alguien a una competencia, ubica cada bolsa en una esquina, las irás lanzando una a una al aire, cuando vayan bajando, la atrapas y vuelves a lanzar, ¡atento! Que no deben llegar al suelo; gana quien pueda mantener las bolsas flotando sin tocar el suelo por más tiempo.

Al finalizar la actividad se realizan ejercicios de elongación y respiración para relajarnos nuevamente.

Actividad 1: juegos de coordinación

		Si	No
C Y M	1. Coordina lanzamiento y recepción de bolsas		