

# J.I.N.Z. N°4

Docente: Mestre Marquez Agustin

Salas: 4 y 5 años

Área curricular: Educación física

Turno: Mañana y Tarde

Titulo: “DESDE CASA”





## Contenido:

Habilidades motoras básicas de tipo manipulativas, formas de lanzamiento.

## Desarrollo de las actividades:

Elementos a utilizar: pelota, sogas, balde o caja, botellas plásticas, mesa (tronco)

- 1- Lanzar para arriba, atrás, adelante, por el suelo con las 2 manos juntas.
- 2- Lanzar con las 2 manos por arriba y abajo de una soga.
- 3- Lanzar la pelota por arriba y abajo de la mesa. También hacer rodar la pelota por la mesa.
- 4- Lanzar la pelota lo más lejos posible hacia delante y atrás con las 2 manos
- 5- Lanzar la pelota con las 2 manos, que rebote una vez en el suelo y luego embocarla en el balde o caja.
- 6- Sentados en el suelo, la pelota agarrada con los pies, lanzarla lo más lejos que pueda, sin patear la pelota.
- 7- Ídem al anterior, pero tengo que embocar la pelota dentro del balde o caja
- 8- JUEGO: Con un adulto para que nos ayude a contar los lanzamientos. Realizamos 10 lanzamientos con las 2 manos juntas hacia un balde o caja que está ubicada a 2 metros de distancia (si es muy cerca cada uno se alejara un poco para que tenga mayor dificultad).  
Ganará quien haya enceestado más pelotitas en el balde o caja.
- 9- Lanzar con una mano y luego con la otra, por arriba, por el suelo, delante, atrás, entre las piernas.
- 10- Lanzar la pelota con una mano y luego con la otra por arriba, por debajo, para atrás de la soga. (la soga ubicada a diferentes alturas)
- 11- Con la familia (ubicadas una atrás de la otra, forma de tren) lanzar la pelota por debajo de las piernas de todos los participantes. También lo podemos hacer con sillas en vez de personas.
- 12- Lanzar la pelota por arriba y debajo de la mesa, primero con una mano y luego con la otra.
- 13- Lanzar la pelota con la mano hábil lo más lejos posible hacia delante y atrás.
- 14- Lanzar la pelota con la mano menos hábil lo más lejos posible hacia delante y atrás.



**700103600- JINZ N°4-Educacion Fisica- salas de 4 y 5 años- guía 1**

15- Lanzar la pelota con 1 mano y luego con la otra, que rebote una vez en el piso y luego embocarla en el balde o caja.

16- JUEGO: Ubicaremos las botellas en forma de triángulo ▼ y realizamos 1 solo lanzamiento. Ganará quien derribe más botellas. VARIANTES: lanzar con 2 manos, lanzar con la mano hábil, lanzar con la mano menos hábil.

También podemos poner las botellas en una misma línea ----- sin que se toquen, (si tenemos 5 botellas realizamos 5 lanzamientos).

17- JUEGO: 2 participantes ubicados a un costado de la mesa, apoyar la pelota sobre la mesa 1 para cada uno, soplarla todo el ancho y embocarla en balde o caja que estará en el suelo, ganará quien emboque la pelota primero.

18- JUEGO: 2 participantes, 1 pelota para cada uno, agarrar la pelota con rodillas y recorrer 2 metros o mas según los espacios que tengan en la casa. Ganará quien llegue primero sin que se caiga la pelota.

“SE RECUERDA QUE TODAS LAS ACTIVIDADES SE DEBEN REALIZAR EN LA CASA, Y LUEGO DE REALIZARLAS HIGIENIZAR TODOS LOS ELEMENTOS UTILIZADOS Y TAMBIEN LAS MANOS”.

Directora: Silvia Romera EDUCACION

INICIAL:

700103600\_JINZ N°4\_salas 4 y 5 años\_guia1