



**Módulo de autoaprendizaje N°13**

**Tema: Practico en utilización de diferentes objetos a través de la manipulación**

Objetivo: Desarrollar la habilidad de manipulación por medio de ejercicios con balón.

Instrucciones: Realiza los diferentes ejercicios y crea tu propio balón

Realiza los siguientes ejercicios para activar tu cuerpo a modo de calentamiento y así realizar la tarea principal.

Ejecución	Tiempo	Ejemplo
<p>Separo los pies, llevo un brazo a la oreja e inclino la columna hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</p>	<p>20 segundos por lado</p>	
<p>Acostado boca abajo, ubico las manos bajo los hombros y los extiendo, flexionando rodillas y trato de tocar cabeza y pies.</p>	<p>20 segundos</p>	
<p>Sentado, manteniendo la espalda derecha, flexiono una pierna, mientras la otra queda extendida para tratar de llevar los dedos de las manos a los dedos de los pies.</p>	<p>20 segundos</p>	

**Juegos de manipulación**

Materiales:

Crea tu propio balón a partir de los siguientes videos

Varias pelotas de calcetín [https://www.youtube.com/watch?v=6P\\_ZuESXhWY](https://www.youtube.com/watch?v=6P_ZuESXhWY)

1 balón mediano hecho de globo o cinta adhesiva <https://www.youtube.com/watch?v=s8Rp7vXR6pg>

5 botellas, vasos plásticos o lo que quieras utilizar para derribar como los bolos.

1 globo

## Ejercicio

Pasar el balón entre medio de las piernas

Tendrás que ubicarte de pie con las piernas separadas sujetando entre tus manos el balón mediano

La idea es poder pasar el balón varias veces por adelante y atrás de las piernas pasando en medio de ellas. Simularemos dibujar un n° 8 para ello pasa el balón por un lado y luego por otro inclinando tu columna y flexionando tus rodillas.

Intenta agarrarlo con una mano y luego ir cambiando de mano para trabajar tu manipulación.



## Lanzamiento de bolos

Ubica los bolos a 5 pasos de distancia uno al lado de otro

Marca el punto en que lanzaras e intenta derribarlos con ambas pelotas

Puedes variar la distancia y lanzarlos desde arriba si construyes una torre ubicando los bolos hacia arriba.



## Preguntas para el cierre

Qué actividad te gustó más ¿Por qué?

¿Cuánto tiempo tardaste en lograr cada actividad?

¿Me resultaron útiles los materiales que pude crear?