Actividad 2

Tema: Habilidades motriz locomoción y manipulación 1

Instrucciones: Para repasar la habilidad motriz básica de ‘’locomoción’’, realizaremos los siguientes juegos, lee con mucha atención y completa la actividad 2

**Juego 1: ‘’desplazamiento y carreras’’**

Se ubicarán en una línea de partida y deberán desplazarse trotando 12 metros (12 pasos) por 5 veces, luego de esto deberán correr a toda velocidad por 5 veces en la misma distancia. Ojo que el regreso es trotando luego de correr.

**Juego 2: ‘’Pinta espejo’’**

se debe correr por todo el espacio posible y al mismo tiempo, estará alguien que será quien llevara la pinta e intentara pillar a los participantes que corren, el participante al ser pillado se deberá ubicar en posición de congelado en alguna pose única, para poder descongelar otro participante debe ubicarse en frente y copiar la misma pose que escogió el congelado.

****

**Juego 3: ‘’ guerra de lentejas’’**

**Se agrupan dos equipos equitativos en frente a una distancia que las separará una línea, en cada zona de cada equipo habrá lentejas deportivas repartidas por todos lados, a la señal del docente los estudiantes tendrán 1 minuto para lanzar la mayor cantidad de lentejas deportivas hacia el sector del equipo contrario, intentando quedar con la menor cantidad de lentejas en su zona.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* **Recuerda que al realizar ejercicio debes beber agua ya que el agua nos aporta los minerales utilizados en la actividad física y recuerda realizar ejercicio con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara).**
* **Mantener siempre los hábitos de higiene personal (lavado de manos, cepillarse los dientes luego de cada comida, lavar cara y cuerpo).**
* **No consumas alimentos altos en grasa, azucares, sodio, calorías, evita alimentos fritos y bebidas gaseosas.**
* **Un buen lenguaje demuestra una buena educación y un buen comportamiento como niño y niña.**

**Saludos les envía el**

**Profesor Cristóbal Vega Cornejo.**