Taller 10

La importancia de la motricidad o actividad física es fundamental para los niños porque no solo les ayuda a crecer sanos en el aspecto físico, sino también a desarrollarse cognitiva, emocional y afectivamente, permitiéndoles entender su cuerpo, las posibilidades que ofrece, cómo expresarse y cómo relacionarse con el entorno.

A continuación, deberán escribir en los siguientes cuadros todas las habilidades motrices que conozcan respecto a cada categoría:

Habilidades Motrices Básicas

Manipulación

Locomoción

Estabilidad

**Es momento de jugar:**

Instrucciones del juego:

1. Puedes ocupar una ficha de cualquier tipo que te identifique donde dice “partida”, esta puede ser un poroto, una moneda, incluso alguna pieza de ajedrez, lo que sea.
2. Debes tener un dado a disposición para lanzarlo y saber cuántas casillas avanzar, cada casilla tiene un “reto motriz”, si no lo realizas debes retrocedes 3 casillas.
3. Al lanzar el dado y cumplir con el reto le tocara a tu rival, el primero en llegar a la meta ¡¡gana!! El perdedor tendrá que realizar una penitencia.
4. Desafía a jugar algún compañero.

|  |  |
| --- | --- |
| Número de Retos | Ejecución de los retos motriz |
| 1 | Realizar 5 saltos levantando rodillas. |
| 2 | Realizar 5 sentadillas. |
| 3 | Caminar 50 pasos contándolos en voz alta por tu casa. |
| 4 | Saltar en tu pie derecho 7 veces |
| 5 | Aguanta en equilibrio en un solo pie durante 15 segundos. |
| 6 | ¡Perdiste¡! Debes volver a la casilla “PARTIDA”. |
| 7 | Bailar una canción por 30 segundos, que tu oponente escoja (pueden colocarla en “youtube”). |
| 8 | Realizar 20 lanzamiento (balones) hacia arriba y luego atrapar, sin que este toque el suelo, si lo toca debes comenzar de nuevo desde cero. |
| 9 | Dar 5 vuelta por la cancha. |
| 10 | Tocar en menos de 20 segundo al menos 5 elementos del patio de color rojo. |
| 11 | Saltar 10 veces separando los brazos y piernas a la vez. |
| 12 | ¡PERDISTE! Retrocede a la casilla número 6 |
| 13 | Skipping, trotar en el lugar sin avanzar subiendo tus rodillas lo que más puedas durante 10 segundos |
| 14 | Bailar una canción por 30 segundos, que tu oponente escoja (pueden colocarla en “youtube”). |
| 15 | Saltar 25 veces con tus pies juntos el patio |
| 16 | Saltar en tu pie izquierdo 7 veces. Si tocas con el otro pie retrocedes 3 casillas. |
| 17 | Dar 4 vuelta por la cancha. |
| 18 | Saltar con los pies juntos por el patio 20 veces |
| 19 | Girar en una colchoneta durante 10 segundos. |
| 20 | ¡CÁRCEL!, solo podrás salir de la cárcel si te aparece el número 5, si te aparece lanza de nuevo para saber cuántas casillas avanzar. |
| 21 | Aguanta en equilibrio en un solo pie durante 15 segundos. |
| 22 | Realizar 5 saltos levantando rodillas. |
| 23 | Realizar 7 sentadillas. |
| 24 | Skipping, trotar en el lugar sin avanzar subiendo tus rodillas lo que más puedas durante 10 segundos. |
| 25 | Camina 100 pasos contándolos en voz alta por la casa. |
| 26 | ¡GANASTE!, inventa una penitencia a los perdedores |



**1**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**25**

**2**