CENTRO DE INTERES BALONCESTO

GUIA N°: 1 **CICLOS:** 2 **GRADOS:** 3° 4°

COMPETENCIAS: Motriz, Social

DIMENSION A TRABAJAR: Cognitiva y corporal

DESEMPEÑO 1: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre.

DESEMPEÑO 2: Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.





CALENTAMIENTO

Comenzaremos retándonos con un camino que realizaremos con libros puestos en el piso y abiertos.

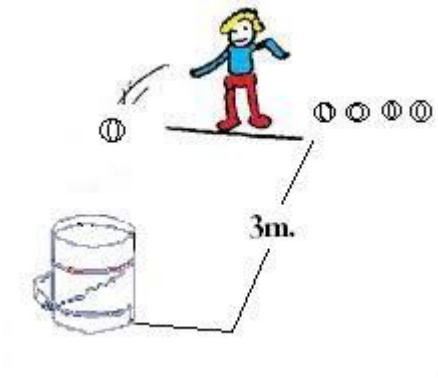
1. pasaremos por encima de ellos, caminando de manera normal, 3 recorridos.
2. Pasaremos entre ellos como en forma de zigzag, 3 recorridos.
3. Pasaremos entre ellos en 4 apoyos en forma de zigzag, 3 recorridos.
4. Pasaremos entre ellos en 4 apoyos de para atrás en forma de zigzag, 3 recorridos.





ACTIVIDAD CENTRAL

1. ubicaremos un bote a aproximadamente 3 pasos largos en el cual realizaremos lanzamientos de pelotas de papel o tapas plásticas, primero con la mano derecha y luego con el mano izquierdo, luego nos ubicaremos cerca y intentamos soltar las pelotas o tapas plásticas con la mano y lanzarlos con el pie al interior del bote.
2. Nos ubicaremos con un globo inflado y realizaremos un recorrido marcado anteriormente con tiza o una cuerda, mientras caminamos sobre la línea lanzaremos el globo al aire sin dejarlo caer terminaremos 3 recorridos con cada mano.
   1. Caminaremos con el globo entre las rodillas, 3 recorridos







ESTIRAMIENTOS

Para terminar, nos ubicaremos de pie con las piernas estiradas y tocaremos en el piso en medio de las piernas con ambas manos.
Con la pierna flexionada atrás, tomarla del tobillo con la misma mano y llevar los talones al glúteo.
De pie, inclinamos el tronco hacia el lado, con los brazos extendidos por encima de la cabeza.







RETO

Con el recorrido marcado, llevaremos la tapa plástica empujándolo solo con uno de los dedos de cada mano, hasta completar el recorrido con los 10 dedos.

