



# JUEGO DE DESTREZA Y COORDINACION MOTRIZ

EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMARIA "COLEGIO HUMANISTA MEXICANO"

CCT 15PPR3223G

# SECUENCIA DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

- Se trata de una rutina preparada para que el alumno incremente su coordinación y su destreza.

# MATERIALES PARA LA SECUENCIA

- Dos aros de plástico
- Cinco pelotas de plástico

# DESARROLLO

- En primer lugar se realiza el calentamiento con el alumno.
- Se le invita a seguir con el calentamiento, esta vez con una rutina acompañada de música.
- Posteriormente se presentan los materiales necesarios para la rutina.
- Esta rutina mejora el acondicionamiento físico en el alumno porque implica ejercicios de coordinación y destreza, esta preparada pensando en niños y jóvenes a partir de 7 años.

# INSTRUCCIONES

- El alumno posicionara los dos aros a una distancia de aproximadamente dos metros
- Colocará las pelotas a un lado de un aro
- Colocará una de las pelotas entre las rodillas y avanzará hasta el siguiente aro dejándola caer dentro del aro
- Una vez que la pelota esta dentro del aro el alumno corre por la siguiente pelota de la misma forma
- Si la pelota no llegara a caer dentro del aro tiene que repetir la secuencia.
- Ejercicio de competencia entre alumnos.

# VIDEO DE LA SECUENCIA

<https://youtu.be/O3D9GEBmqNs>

