



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

Licenciatura de educación preescolar

Ciclo 2020-2021

"2-A"

Curso:

Educación Física

Maestro:

Jesús Armando Villanueva Villareal

Trabajo:

"Evidencia global"

Alumna:

María Guadalupe Salazar Martínez #16

Saltillo Coahuila De Zaragoza

21 enero del 2022

“CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ”

¿Qué es?

El **circuito de acción motriz** o circuito de entrenamiento es un conjunto de actividades físicas que tienen como objetivo condicionar la resistencia y la velocidad de un individuo.

¿Cuál es su función?

Los circuitos de acción motriz ayudan a desarrollar habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo; saltar, correr, brincar, trotar, esquivar, etc.

“ACTIVIDADES CON DIFERENTES ESTACIONES”

1° *”El Recolector de pelotas”* En esta actividad hay que formar equipos, un integrante de cada pareja lanza la pelota y el otro tendrá que cazarla así hasta conseguir 3 puntos.

2° Esta actividad se llama “el Gato” se juega entre dos personas, cada uno correrá a coloca un vaso con un símbolo diferente ya sea O/X y gana el que pueda alinear tres figuras horizontal, vertical o diagonal.

3° *“Los Aros”* Consiste en brincar con los dos pies para luego meter una pelota, luego se cambiara de estrategia con un pie para hacer el mismo procedimiento.

Link:

<https://youtu.be/1ZhhTEV5K7Q>