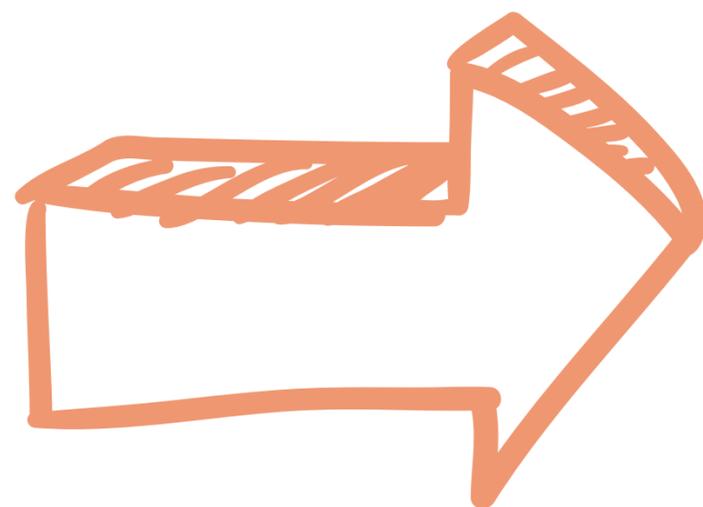


Las capacidades físico-motrices



¿Qué es?

Capacidades que posee un individuo, siempre y cuando sean eficientes sus funciones vitales y puedan satisfacer sus propias necesidades



- ⚽ **Resistencia**
- ⚽ **Velocidad**
- ⚽ **Flexibilidad**
- ⚽ **Fuerza**
- ⚽ **Potencia**
- ⚽ **Resistencia muscular**
- ⚽ **Agilidad**

Componentes

¿Cómo lo podemos aplicar en preescolar?



Los niños de edad preescolar utilizan el espacio y se orientan mejor en el mismo, ejecutando todos los desplazamientos, tanto por el piso, en diferentes direcciones y por arriba de obstáculos.

En la edad preescolar los ejercicios motrices se deben realizar en forma de juego siempre estimulando a los niños para su ejecución. Al desarrollar estos, los niños aplican lo que han aprendido a partir de sus vivencias y comienzan a hacer propuestas de cómo variar sus juegos, además en estas edades participan en la construcción y organización del juego.

Se debe dar la posibilidad de realizar varias repeticiones proponiendo variantes para que no resulte monótono y siempre se realizarán empleando procedimientos lúdicos, rimas, canciones, etc.

Actividades para favorecer las capacidades físico-motrices



El automóvil y el semáforo

Utilizando la imaginación de los alumnos, simulando que son choferes de automóviles, los

- Mostrar tarjetas de color rojo, verde y amarillo, en representación de las luces del semáforo, los niños imaginarán tener un timón en la mano siendo como un carro. Se saca una tarjeta y se tendrán que parar, correr o se detener al ver la señalización que les mostrará la misma.

El automóvil y el semáforo

Se colocan varios aros en el terreno de juego y se trazará una línea a una distancia de cinco metros, siempre uno menos que el número de jugadores. Los niños estarán ubicados detrás de la línea.

A la señal del profesor los niños corren en dirección a los aros, el niño que se quede sin casa (en este caso sin aro) tendrá que abandonar el juego, el profesor retirara otro aro, y a si hasta que quede un ganador.



¿Cómo trabajar?

Las capacidades físico motrices pueden trabajarse dentro y fuera del aula, siempre y cuando el espacio sea adecuado para realizar las actividades.



Las competencias pueden trabajarse de manera individual, de manera grupal y por equipos.

Actividad

