



## Guía Quinto

**Objetivo:** Mejorar la ejecución motriz del estudiante por medio de actividades físicas vigorosas siguiendo las instrucciones del profesor. (OA 1, 6, 11)

**Indicaciones:** Buscar un espacio de la casa en donde no corras riesgo de botar algo o golpearte mientras realizas las actividades.

**Materiales:** 2 vasos plásticos, 12 pelotitas de papel (tamaño ping pon), 1 tarro de pintura, 1 globo, 10 conos de papel higiénico o 5 de toalla nova cortados a la mitad, 1 escobillón o escoba.

### Actividad 1

En un lugar despejado de la casa el niño/a y quien lo acompañe, juegan “vaso lleno, vaso vacío”. Este juego consiste en trasladar las pelotitas, una a la vez, desde un vaso al otro en el menor tiempo posible. Los vasos deben estar a una distancia de 1.5 metros y el estudiante debe correr de frente al vaso lleno y volver de espaldas al vaso vacío. (se sugiere competir con otro niño de la casa o con un adulto, 2 metros de distancia de vasos para adulto, haciendo 5 turnos cada participante)

### Actividad 2

Siguiendo la progresión de actividad, el adulto que acompaña ubica con el tarro de pintura a una distancia de 1.2 metros del estudiante moviéndolo pendularmente de izquierda a derecha mientras el estudiante lanza las pelotitas, una a la vez, tratando que entren en el tarro. Cada vez que la pelota caiga fuera, el estudiante debe correr en un pie a buscarla y volver a su puesto de espaldas antes de lanzar nuevamente. Debe hacerlo en el menor tiempo posible.

### Actividad 3

Para esta actividad usaremos el globo y los conos de cartón. Manteniendo las distancias de la actividad anterior, en el lugar del tarro se ubicarán los conos formando una pirámide colocando 4 de base, sobre ellos 3, 2 y finalmente 1 en la cima de la pirámide sobre una silla. El estudiante debe tratar de botar los conos de la silla lanzando el globo como tiro al blanco. El estudiante tendrá 3 lanzamientos para lograr el objetivo de botar los conos de la silla, por cada lanzamiento debe ir a buscar el globo corriendo antes que este toque el suelo y volver a su puesto de la misma manera.

### Actividad 4

En esta última actividad se ubica el escobillón en el suelo de frente al estudiante. Debe avanzar saltando a pie junto de izquierda a derecha del escobillón hasta llegar al otro extremo del mismo (debe hacer al menos 5 saltos) y devolverse haciendo equilibrio sobre el bastón.

Estimados papás y estudiante, en caso de dudas comunicarse al correo [ed.fisicadelinca@gmail.com](mailto:ed.fisicadelinca@gmail.com) o al whatsapp +56956788803 (USO SOLO PARÁ ESTE FIN) indicando nombre del estudiante y curso. Para más actividades solicitar amistad al facebook EdFísica Valle del Inca.

*Profesor Eduardo Miranda  
Magister en Motricidad Infantil*