



## Actividades Físicas Grados K–5

### Habilidades motoras manipuladoras y gruesas

Por favor completa estas actividades con un hermano/a, padre/madre, guardian, o miembro familiar!

<p><b>Pateando</b> -Paso -Patea con la parte superior del pie -Sigue</p>	<p>Agarra una pelota o has una atando una camisa. Si quieres le agregas una campana. Encuentra un objetivo al que le puedas patear, como un árbol afuera. Has que otra persona se pare junto al el y aplauda para que puedas escuchar el objetivo. Cuenta cuantas veces le puedes dar al objetivo. Ahora patea con el otro pie!</p>
<p><b>Lanzar</b> -Paso -Punto -Lanza -Sigue</p>	<p>Agarra una pelota, piña, peluche o otro objeto para lanzar! Encuentra un objetivo al que puedas tirar como un árbol afuera. Has que otra persona este de pie al lado y aplauda para que puedas escuchar donde esta el objetivo. Cada vez que alcances el objetivo, retrocede un paso. Que tan lejos puedes llegar y darle al blanco?</p>
<p><b>Atrapando</b> -Alcanza la pelota -Pasa la pelota</p>	<p>Junta un par de medias para hacer una pelota. Si tienes una campana, atala alrededor de las medias con una cuerda. Has que alguien te lance la pelota, o tirala tu mismo al aire libre. Cuenta cuantas veces la agarras.</p>
<p><b>Sorprendente</b> -Paso a la pelota -Usa la mano abierta -Sigue</p>	<p>Ata las manijas de una bolsa de plástico para que parezca un globo. Usa tu mano para golpear la bolsa hacia arriba, tratando de mantenerla en el aire. Turnate con un compañero para golpear la bolsa. Dile a tu compañero que describa donde esta la bolsa en relacion contigo usando el sistema de reloj por ejemplo: esta en el aire a las 3 en punto.</p>
<p><b>Regateo</b> -Frente en alto -Usa la parte de adentro y afuera de los pies</p>	<p>Agarra una pelota, o has una con una camisa o bolsas de plástico. Si quieres le pueder agregar una campana. Regatea la pelota con los pies manteniendolos cerca de ti. Calcula cuanto tiempo puedes regatear con la pelota sin alejarla o perder el control sobre ella.</p>
<p><b>Salta la Cuerda</b> -Salta con ambos pies</p>	<p>Si tienes una cuerda para saltar, toma cuanto tiempo puedes saltar! Intenta romper tu recor personal. Si no tienes cuerda para saltar, coloca un palo en el suelo. Parate detras del el y salta hacia adelante y hacia atras sobre el tantas veces puedas. Intenta superar tu puntuacion!</p>

Nuestra mision es proveer oportunidades que cambien la vida a traves de deportes y actividad fisica a personas ciegas y con discapacidad visual.