

## INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR CON EL TEXTO DEL ESTUDIANTE

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica Guajardo
ASIGNATURA	Taller Fútbol mixto
NIVEL	1° a 4° básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Sesión preventiva

### INSTRUCCIONES

Invito a todos los integrante de la familia a jugar y que tengamos un lindo y divertido momento.

Si les parece divertido, pueden grabar unos pocos segundos del juego en familia. La idea es llegar a toda nuestra comunidad la vida saludable de vuestros hogares.

Al final del material les dejo mi correo institucional para que me hagan llegar sus videos.

❖ Objetivo: Prevenir futuras lesiones provocadas por la inactividad física.

❖ JUEGOS:

1. Dominar pelota: Deben hacer una pelota con la hoja, luego de 5 intentos por persona deben ver quién es el integrante que mas dominó la pelota.
2. Caminar y dividir: para avanzar hay que dividir la hoja, quien logra avanzar sin perder el equilibrio seguirá dividiendo la hoja, quien logre tener más pedacitos es el vencedor. Tienes 2 intentos por integrantes.
3. Golpear en el aire: deben lanzar la hoja al aire y golpes con el pie la mayor cantidad de veces posibles antes que toque el suelo. Tienes 5 intentos por cada integrantes
4. Subir la gorra: deben intentar lanzar la gorra desde el pie a la cabeza, y esta quedar bien puesta. Cada integrante tiene 5 intentos
5. Encestar la gorra: deben elevar un pie hacia el costado y mantener el equilibrio, para luego con la mano lanzar la gorra al pie, quien logre poder encantar la gorra 5 veces seguidas en la menor cantidad de tiempo posible es el ganador.

### MATERIAL DE APOYO

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=E6n-GFeAA4g>
- ❖ [mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl](mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl)