

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO- KÍNERAB-OA7-GUÍA14-SEMANA15

Objetivo: Afianzar habilidad de saltar a través de diversos ejercicios de locomoción.

0. A 7. Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

13/07 al 17/07

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

Kinder A

Kinder B

## Instrucciones

- 1.- Lea el recuerda que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada.( cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.( El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

Recuerda

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de reforzar la habilidad motora de estabilidad con sus componentes: equilibrio estático, que es mantener una posición corporal en un lugar y equilibrio dinámico, que es mantener una posición de equilibrio en movimiento.

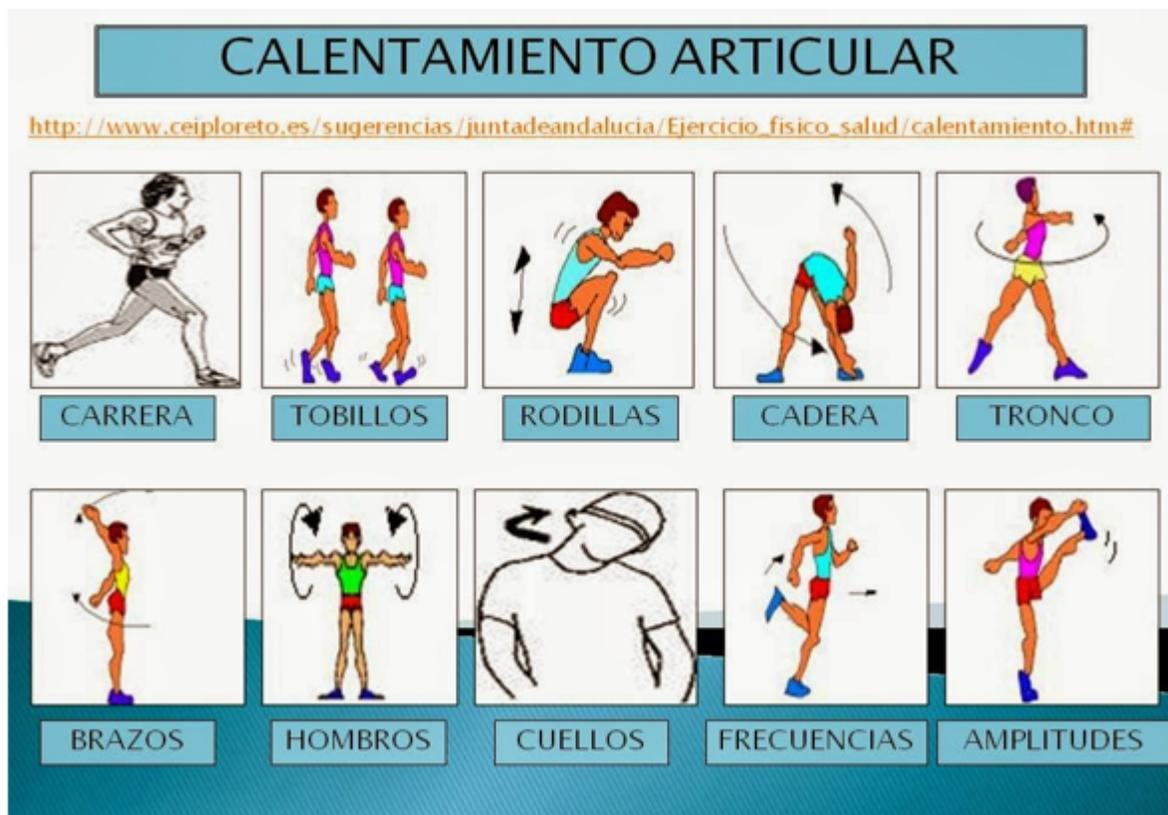
Incorporar estas habilidades a tu rutina ayudan a mejorar los ajustes posturales | y dar una mejor respuesta motora ante cualquier actividad.

contenido

Esta semana te propongo el desafío de reforzar la habilidad motora de locomoción: “saltar”, esta habilidad te permite desplazarte de un lugar a otro. Realizar saltos te permite fortalecer la musculatura de tus piernas, tonificas tus músculos y mejoras los ajustes posturales.

Desafío: te explico el paso a paso.

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina. Es importante realizar estos ejercicios para preparar nuestro cuerpo para el ejercicio.



### Materiales a utilizar

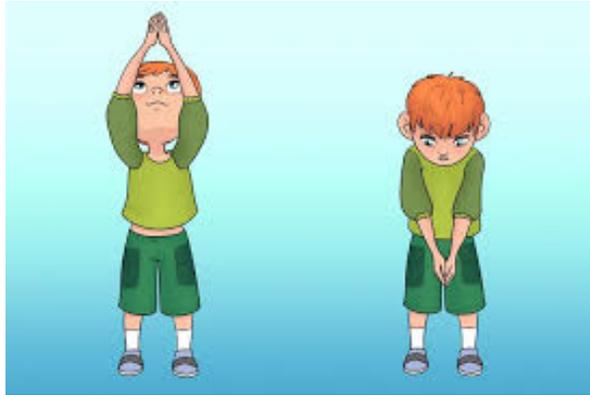
- 1.- Tres cojines .
- 2.- Un lugar despejado de tu hogar.

Paso 2: Observa el siguiente vídeo, ordena tus materiales de trabajo y luego ejecuta los saltos de la manera como se muestra .La idea que puedas practicar durante toda la semana, te sugiero que la observes primero y luego practicarla.Puedes repetir 3 series de los diferentes saltos.



<http://youtube.com/watch?v=ZXMJpLJD4pw>

Paso 3: Vuelta a la calma con ejercicios de respiración.(inhalar y exhalar)



Ticket salida: pídele ayuda a tus papás para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.-Una de las habilidades motoras de locomoción es: \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Saltar
- B) Lanzar
- C) Golpear

4. 2.-La siguiente imagen tiene que ver con una habilidad de: \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Manipulación.
- B) Estabilidad.
- C) Locomoción.



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

# Google Formularios