

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO- KINDER-AB-OA6-GUIA25-SEMANA26

Objetivo: Practicar rutina de desafíos físicos que favorecen el desarrollo del equilibrio estático y dinámico a través de diferentes desafíos físicos.

O.A 6 Adquirir control y equilibrio en movimientos, posturas y desplazamientos que realiza en diferentes direcciones y en variadas situaciones cotidianas y juegos, con y sin implementos.

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 12 al 16 de Octubre 2020.

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

Kinder A

Kinder B

## Materiales

- 1.- Lea el recordemos 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.

Recordemos

¡Hola!, ¿cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido realizar el desafío y poner en práctica elementos y conceptos practicados durante la unidad, referidos a: lateralidad, equilibrio, orientación espacial, coordinación y las cualidades físicas de resistencia y fuerza.

La rutina contenía 30 ejercicios de fácil ejecución que podías hacer en casa con la utilización de una caja de cartón pequeña. Debías trabajar la rutina 3 veces por semana eligiendo 10 ejercicios diferentes para realizar. Los beneficios asociados a esas actividades son: reforzar conceptos derecha e izquierda, la ubicación del cuerpo en relación al implemento caja, el equilibrio estático y en movimiento además de mejorar tu fuerza y resistencia muscular.

## Contenido

Esta semana te desafío a trabajar el equilibrio estático y dinámico a través de una rutina de ejercicios utilizando dos rollos de papel higiénico. Cada actividad esta seleccionada para que desarrolles esta habilidad que te acompañara durante toda la vida.

**El equilibrio** es una de las aptitudes más valiosas a alcanzar, teniendo dominio de los mismos se va a lograr una mejor independencia en los niños.

Existen dos tipos de equilibrio:

**Equilibrio estático:** es mantener una posición erguida sin movimiento.

**Equilibrio dinámico:** es mantener una postura erguida en movimiento.

Desafío: te explico la rutina paso a paso

Paso 1: Movilidad articular ( conducta segura).Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina para preparar al cuerpo para el desafío físico.



### Materiales

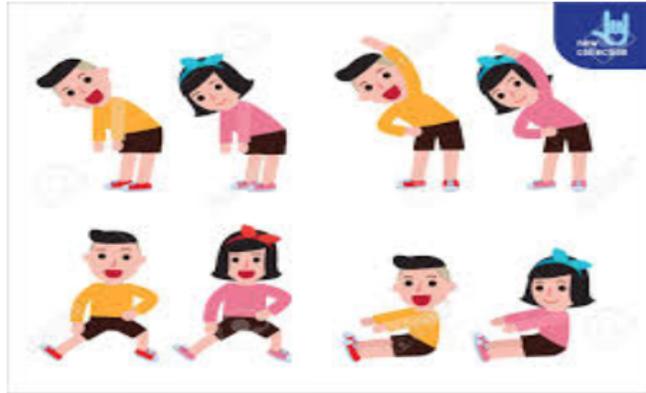
- 1.-Un lugar despejado de la casa.
- 2.-Ropa adecuada para la actividad.
- 3.-Dos rollos de papel higiénico.

Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los ejercicios para mejorar tu equilibrio, es importante que te tomes tu tiempo para lograr cada uno de ellos.



<http://youtube.com/watch?v=KgVOM0-1p9U>

### Paso 3: Vuelta a la calma , ejercicios estiramiento



### Ejercicios de respiración (Inhalar y Exhalar)



**Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática. Pídele ayuda a tus padres.**

3. 1.-¿Para qué sirve desarrollar el equilibrio? \*

1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) Para estar activos durante el día.
- B) Para lograr una mejor independencia en los niños.
- C) Para coordinar los movimientos.

4. 2.- De acuerdo a la información del contenido de esta guía. ¿A qué tipo de equilibrio hace referencia la siguiente imagen?. \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Equilibrio general
- B) Equilibrio dinámico
- C) Equilibrio estático

5. 3.-De acuerdo a la información del contenido de esta guía. ¿A qué tipo de equilibrio hace referencia la siguiente imagen?. El niño camina sobre el prisma. \* 1 punto



Marca solo un óvalo.

- Equilibrio Dinámico
- Equilibrio Estático

¡Muy bien!



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios