

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO- KINDER-AB-OA7-GUIA29-SEMANA30

Objetivo: Fortalecer la coordinación dinámica general a través de diferentes tipos de saltos con obstáculos.

O.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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 09 al 13 de Noviembre 2020

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo \*

---

2. Curso

*Marca solo un óvalo.*

Pre-kínder A

Pre-kínder B

## Instrucciones

- 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 bien y hayas podido realizar los ejercicios de coordinación óculo manual y óculo podal con el implemento globo y un trozo de lana. Recuerda que **la coordinación ojo-mano**, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos.

**La coordinación óculo podal** por su parte nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y los pies.

Estos simple y sencillos ejercicios te permiten desarrollar la coordinación específica y el control postural.

## Contenido

Esta semana te invito a trabajar en desafíos motores aplicando la coordinación dinámica general. Esta es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (musculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible.

Para las actividades de esta semana es necesario que cuentes con dos palos de escoba o escobillón.

## Te explico el paso a paso

Paso 1: realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular para preparar el cuerpo para el ejercicio. (conducta segura)



## Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

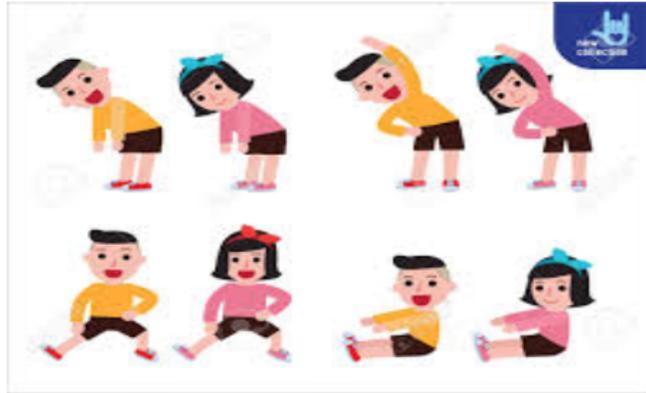
- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Dos palos de escoba o escobillón.
- 3.- Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja los ejercicios de coordinación general que te ayudarán a fortalecer tus músculos, postura y equilibrio, además de mejorar la agilidad de tus piernas.



<http://youtube.com/watch?v=GI9gQfkLEw>

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



**TICKET DE 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.- ¿Cuál de las siguientes imágenes es propia de coordinación ojo pie? \* 1 punto

Marca solo un óvalo.



A)



B)



C)

4. 2.-La coordinación general requiere de una acción: \* 1 punto

Marca solo un óvalo.

de una acción conjunta de todas las partes del cuerpo.

de una acción de una parte del cuerpo.

de una acción específica del cuerpo.

¡Muy bien!



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios