



## CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO-PRE-KÍNDER AyB-OA7-GUIA9-SEMANA9

### Corporalidad y movimiento pre-kínder AyB

Profesor: Claudio Delgado Escobar


<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Lanzar y recibir un balón en forma individual y en parejas para reforzar la habilidad motora básica de manipulación. <b>OA7:</b> 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.	<b>P-K A y-B</b>	<b>Semana 9 01 al 05 de Junio</b>

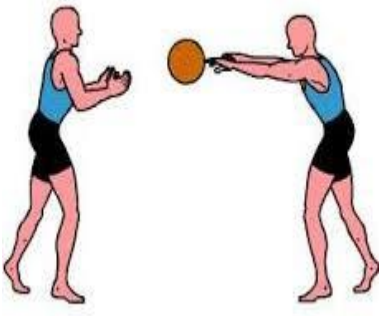



El desafío de la semana pasada te llevó a practicar habilidades motoras básicas **de locomoción:** (caminar y saltar), **de manipulación:** (golpear con una mano y la otra) y de **estabilidad:** (equilibrio con una parte de tu cuerpo) todo eso a través del juego con el globo, estas habilidades se irán reforzando cada día para que puedas tener una mejor respuesta motora y control corporal.

Esta semana trabajarás en un ejercicio que te permitirá desarrollar la habilidad motora básica de manipulación, con sus conceptos prácticos de lanzar y recibir un balón en forma individual y en parejas.

**La presente rutina está diseñada para que sea trabajada en forma diaria por los alumnos y alumnas.**

<b>Ejercicio</b>	<b>Instrucciones</b>	<b>Beneficios</b>
<b>Desafío 1:</b> Lanzar y recibir el balón en forma individual. 	1.-Toma un balón con las dos manos y lanza hacia arriba tratando de recibir con ambas manos. 2.-Realiza el ejercicio en el lugar 10 veces seguidas. 3.-Ejecuta el mismo ejercicio de lanzar y recibir, pero caminado. 4.-Lanza el balón hacia arriba, da un aplauso y recibe el balón con las dos manos.	<b>Mejora:</b> *Concentración *La capacidad para dar una respuesta motora a un ejercicio. *La coordinación ojo - mano. *Tu confianza y seguridad.

<p><b>Desafío 2:</b> Lanzar y recibir un balón en parejas.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Pídale a su hijo que se ubique frente a usted.</li> <li>2.-lancele el balón con dos manos y pídale que lo reciba de igual manera.</li> <li>3.-Luego el niño o niña lanza y usted recibe.</li> <li>4.-Realicen el ejercicio 10 veces continuas.</li> <li>5.- Puede variar distancias cuando el ejercicio este mecanizado.</li> <li>6.- Practique en forma diaria.</li> </ol>	<p>Ayuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Generar confianza y seguridad</li> <li>* Fortalecer lazos de familia.</li> <li>* Mejorar la coordinación específica ojo y mano.</li> <li>*Tener control en la ejecución.</li> <li>*Elevar autoestima.</li> <li>*Desarrollar el trabajo en equipo</li> </ul>
<p><b>Desafío 3:</b> Ejercicios de respiración</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Después de cada rutina diaria pídale que realicen ejercicios de respiración: Inhalar: tomar aire por la nariz y llevar los brazos hacia arriba y juntando manos y exhalar: botar el aire por la boca, llevando los brazos hacia abajo juntando manos</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Ayuda a volver a la calma.</li> <li>*Oxigena nuestro cerebro.</li> <li>*Relaja.</li> </ul>

**Materiales:** Puede utilizar cualquier balón disponible en casa, de no tenerlo confeccionar uno con hojas de diario o con calcetines que no uses, además de un espacio despejado de su hogar.

Evalúalo en casa:		
INDICADORES	SI	NO
Lanza y recibe el balón en forma individual.		
Es capaz de realizar el desafío caminando.		
Logra la ejecución 10 veces en forma continua.		
Mantiene coordinación en el trabajo en pareja.		
Mantiene una actitud positiva durante los desafíos.		

¡Te felicito por tus logros!

