



CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO-PRE-KÍNDER AyB-OA7-GUIA10-SEMANA10

Corporalidad y movimiento pre-kínder AyB

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Ejecutar movimientos de lanzar un balón al suelo, dar un bote y recibirlo con ambas manos en forma independiente y en parejas para reforzar la habilidad motora básica de manipulación. OA7: 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.	P-K A y-B	Semana 10 08 al 12 de junio




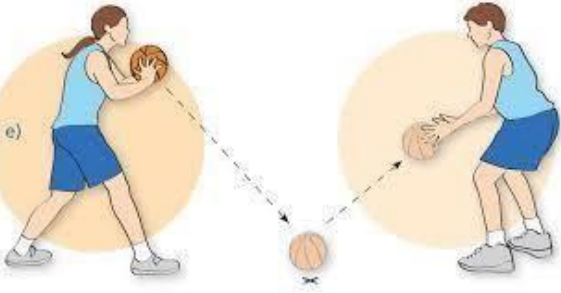
Recuerda que la semana pasada trabajaste en la habilidad motora básica de manipulación y en la práctica tuviste que lanzar y recibir un balón en forma individual y en parejas. Al desarrollar estos conceptos prácticos te permitirán tener más dominio de la respuesta motora asociada a esa habilidad y mayor desarrollo en la coordinación ojo mano.

Esta semana ampliaremos la habilidad motora básica de manipulación, trabajando nuevamente con balón, **pero desafiándote a que le des un bote a un balón y luego puedas tomarlo con ambas manos**, controlando la acción motora, luego realiza lo mismo en parejas. (Es una actividad de mediana dificultad y se hace necesario graduar la velocidad que se le da al bote para no sufrir accidentes.

A continuación, te presento los siguientes desafíos para que los puedas practicar diariamente en forma individual y con ayuda de un integrante de tu familia, la idea que puedas conseguir el objetivo sin apurarte y cuidando de no sufrir lesiones.

Utiliza un balón que tengas en casa, que dé bote, de lo contrario no resultará el desafío

¡Anímate!

Ejercicio	Instrucciones	Beneficios
<p>Desafío 1: Dar un bote al balón con ambas manos y tomarlo con ambas manos</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Toma un balón con ambas manos. 2.-Haz que dé un bote en el suelo y luego tómalo con ambas manos. 3.- repite la tarea para mecanizar la acción 4.- Intenta hacer 10 botes con balón tomando pausa entre uno y otro bote. 5.-Intenta hacerlo en forma continua, 	<p>Mejora:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Concentración *La capacidad para dar una respuesta motora a un ejercicio. *La coordinación ojo - mano. *Tu confianza y seguridad.
<p>Desafío 2: Lanzar un balón con un pase de bote a tu papá, mamá o hermano (a) y recíbelo de vuelta con ambas manos.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Ubícate frente a la persona que te ayudará en este desafío 2.-Toma el balón con ambas manos y da un bote intentando que llegue a las manos de tu compañero. 3.-Recibe de vuelta el balón tomándolo con ambas manos. 4.-Intenta hacerlo en forma continuada por una diez veces. 	<p>Ayuda a:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Generar confianza y seguridad * Fortalecer lazos de familia. * Mejorar la coordinación específica ojo y mano. *Tener control en la ejecución. *Eleva autoestima. *Desarrollar el trabajo en equipo
<p>Desafío 3: Ejercicios de respiración</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> *Ayuda a volver a la calma. *Oxigena nuestro cerebro. *Relaja.



Materiales: Puede utilizar cualquier balón que dé bote, disponible en casa, además de un espacio despejado de su hogar.

Evalúalo en casa:		
INDICADORES	SI	NO
Logra dar un bote y recibirlo con ambas manos.		
Es capaz de realizar el desafío en forma continua.		
Logra la ejecución de dar bote y recibir el balón en parejas.		
Mantiene coordinación en el trabajo en pareja.		
Mantiene una actitud positiva durante los desafíos.		

¡Te felicito por tus logros!

