



CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO-REVISIÓN-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




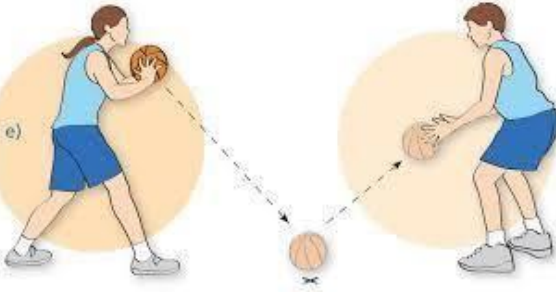
Recuerda que la semana pasada trabajaste en la habilidad motora básica de manipulación y en la práctica tuviste que lanzar y recibir un balón en forma individual y en parejas. Al desarrollar estos conceptos prácticos te permitirán tener más dominio de la respuesta motora asociada a esa habilidad y mayor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



Se espera que el alumno haya conseguido desarrollar el desafío de la semana de dar bote al balón en forma individual, logrando realizar el ejercicio en forma continua, esto le permitirá mecanizar e internalizar el movimiento para mejorar la respuesta motora, además este ejercicio proyectado a un compañero le permite mejorar la orientación espacio tiempo, es necesario reforzar a diario, de no haberlo conseguido se sugiere practicarlo ya que es base para aplicar en otras actividades, recreativas, pre deportivas y deportivas.