



CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO-PRE-KÍNDER AyB-OA7-GUIA10-SEMANA11

Corporalidad y movimiento pre-kínder AyB

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Practicar de la habilidad motora de lanzar y recibir un balón en diferentes situaciones y desafíos prácticos. 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 11 15 al 19 de junio

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas cumplido con el desafío de haber practicado la habilidad motora básica de manipulación, dando un bote a un balón y luego tomándola con ambas manos en forma individual y en parejas, de esta manera mejoras el control de la acción motora. Esta habilidad es fundamental ir perfeccionándola para futuras tareas recreativas, pre deportivas y deportivas.







Esta semana ampliaremos las posibilidades de movimiento de la habilidad motora de manipulación trabajadas la semana anterior con diferentes desafíos, algunos de ellos ya los has practicado, pero ahora agregaremos un poco más de dificultad a la tarea, para que puedas adquirir dominio de la habilidad para manipular, lanzar y recibir un balón.

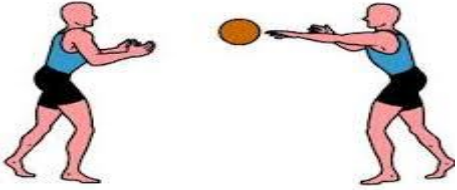
Desafío: Realiza las tareas de hacer rodar, lanzar, recibir y dar bote a un balón en diferentes situaciones presentadas, para mejorar el control y dominio corporal con el implemento, favoreciendo de esta manera la coordinación ojo-mano.

Instrucciones:

- 1.- Revisa y lee la rutina diaria antes de ejecutarla
- 2.- Ponte ropa adecuada para una buena ejecución
- 3.-Preocupate de mantener la posición de cada ejercicio para no sufrir lesiones.
- 4.- Con ayuda de tus padres evalúa la actividad de acuerdo a cuadro adjunto.

RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS PARA LA SEMANA NÚMERO 11

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p>N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</p>  <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p> <p>Rotación de rodillas. Rotaciones de brazos adelante y atrás. Rotaciones de codos. Rotaciones de tronco. Inclinaciones laterales de tronco.</p>	<p>Antes de comenzar con la rutina ejecuta ejercicios de movilidad articular, mueve tus rodillas, tobillos, codos, muñecas, hombros, caderas, movimiento de brazos y los ejercicios de estiramiento mostrados en la imagen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio. 2.-Evitas lesiones. 3.-Mejoras en elasticidad.
<p>N°2: Hacer rodar un balón desde la posición de rodillas llevando el balón de una mano a la otra.</p> 	<p>Desde la posición de rodillas hace rodar el balón llevándolo de una mano a la otra por un minuto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejoras la coordinación ojo mano. 2.- Mejoras tu confianza y seguridad.
<p>N°3: Lanzar y recibir un balón en forma individual.</p> 	<p>Desde la posición de pie, lanza y recibe el balón con dos manos, aumentando cada vez más la altura en el lanzamiento.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Te ayuda a tener mayor control del balón. 2.- Mejoras la habilidad de manipulación y control de ejecución.
<p>N°4: Lanzar un balón a la pared y recibirlo con las dos manos.</p> 	<p>Lanza un balón contra la pared con dos manos y recibe sin que caiga al suelo hasta lograr 10 veces continuas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Mejora tu capacidad de respuesta motora. 2.-Mejora tu orientación en relación al balón. 3.- Mecanizas la acción de lanzar y recibir.

<p>N°5 : Lanzar y recibir un balón en parejas.</p> 	<p>Ejecuta 20 veces el ejercicio de lanzar y recibir un balón en parejas. Logrado el ejercicio aumenta dificultad ejecutando el ejercicio a más distancia entre los dos.</p>	<p>1.-Mejora la precisión. 2.-Mayor dominio en la ejecución</p>
<p>N°6: Vuelta a la calma</p> 	<p>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</p>	<p>*Ayuda a volver a la calma. *Oxigena nuestro cerebro. *Relaja.</p>

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

Me evaluó en casa:

Indicadores	Si	No
Realizo lanzamiento y recepción en forma individual con ambas manos		
Logro ejecutar la acción de lanzar a la pared y recibir el balón.		
Domino la ejecución de lanzar y recibir en parejas.		
Ejecuto la rutina completa diariamente.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		

¡Te felicito por tus logros!

