



## CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO-PRE-KÍNDER AyB-OA7-GUÍA11-SEMANA12

### Corporalidad y movimiento Pre-kínder A y B

Profesor: Claudio Delgado Escobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Identificar por medio de una rutina física las habilidades motoras básicas de locomoción, a través de diversas posturas y desplazamientos. <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>Pre-Kínder A y-B</b>	<b>Semana 12 22 al 26 de junio</b>

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana? Espero que hayas cumplido con el desafío de ampliar las posibilidades de movimiento de la habilidad motora de manipulación con diferentes actividades, algunos de ellas ya los habías practicado en guías pasadas, lo importante es ir agregando dificultad a la tarea, para que puedas adquirir dominio de la habilidad con sus conceptos prácticos de lanzar y recibir un balón.











Esta semana nos vamos a enfocar solo en la habilidad motora de **locomoción**, que es la que me permite desplazarme de un lugar a otro. Para realizar esta acción es necesario conocer las formas o habilidades que uno puede desarrollar para ejecutar esta tarea, como por ejemplo me puedo desplazar de un lugar a otro, caminando, trotando, corriendo, saltando, entre otras. A todas estas le denominamos habilidades motoras de locomoción.

**Desafío:** Ejecuta la rutina de habilidades de locomoción que a continuación se detallan para que experimentes todas las posibilidades de ir de un lugar a otro incorporando diferentes movimientos o habilidades.

#### 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 DE LOCOMOCIÓN PARA LA SEMANA N° 12

Tareas	Procedimiento	Beneficios
<p><b>N°1: Calentamiento: Movilidad articular y estiramiento.</b></p> <p style="text-align: center;">2. MOVILIDAD ARTICULAR</p>  <p>Rotación de rodillas. Rotaciones de brazos. 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>	<p>1.-Preparan el cuerpo para el ejercicio.</p> <p>2.-Evitas lesiones.</p> <p>3.-Mejoras en elasticidad.</p>
<p><b>N°2: Habilidades de locomoción:</b></p> <p>1.-  Gatear</p> <p>2.-  Caminar</p> <p>3.-  Trotar</p> <p>4.-  Saltar</p> <p>5.-  Cuadrupedia ventral</p> <p>6.-  Cuadrupedia dorsal</p>	<p>Te invito a practicar las diferentes habilidades de locomoción. Para esto se le pide al apoderado que delimite la zona de trabajo, marque una línea de partida y otra de llegada a 3 metros. Pídale que se desplace de un lugar a otro, primero gateando, luego caminando, trotando (que diferencie lo que es caminar y trotar), luego saltando, caminando en cuadrupedia ventral, caminando en cuadrupedia dorsal (tratando que el alumno (a) no toque el suelo con sus rodillas o con sus glúteos). Luego en forma libre solicite una habilidad para que el niño la ejecute, la idea que identifique cada una de ellas por su nombre.</p>	<p>1.-Cada una de ellas favorece la postura corporal.</p> <p>2.-Mejora la capacidad de respuesta motora.</p> <p>3.-Ayuda a desarrollar la coordinación general.</p> <p>4.-Mejora el equilibrio dinámico</p>
<p><b>N°3: Vuelta a la calma</b></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.</p> <p>*Oxigena nuestro cerebro.</p> <p>*Relaja.</p>

**Materiales:** Huincha adhesiva para delimitar, una cuerda , toalla o palo de escoba.

**Me evaluó en casa:**

Indicadores	Si	No
Logro practicar las diferentes habilidades de locomoción.		
Identifico cada una de ellas por su nombre.		
Camino en cuadrupedia ventral y dorsal sin tocar el suelo.		
Ejecuto la rutina completa diariamente.		
Mantengo una actitud positiva y responsable con la actividad		



¡Felicitaciones!