

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO-PRE-KÍNER-AB-OA3-GUÍA 14-SEMANA 15

Objetivo: Ejecutar actividades de ajuste postural a través de una rutina de ejercicios básicos en forma diaria.

O.A 3. Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas (tales como: ritmo cardíaco, de respiración), de su esquema y progresivamente de su tono corporal y lateralidad, por medio de juegos.

13/07 al 17/07

**\*Obligatorio**

1. Nombre completo: \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

Pre kínder A

Pre kínder B

## Instrucciones:

- 1.- Lea el recuerda que tiene que ver con lo trabajado en la semana pasada.( cuadro de color verde).
- 2.- Luego leer el nuevo contenido que está en recuadro amarillo.
- 3.- Realiza el desafío paso a paso.( El vídeo lo puedes ver y luego ejecutar)
- 4.- Realiza el ticket de salida respondiendo con ayuda de tus padres.
- 5.- Apretar enviar y tendrás tus respuestas en forma inmediata.

## Recuerda

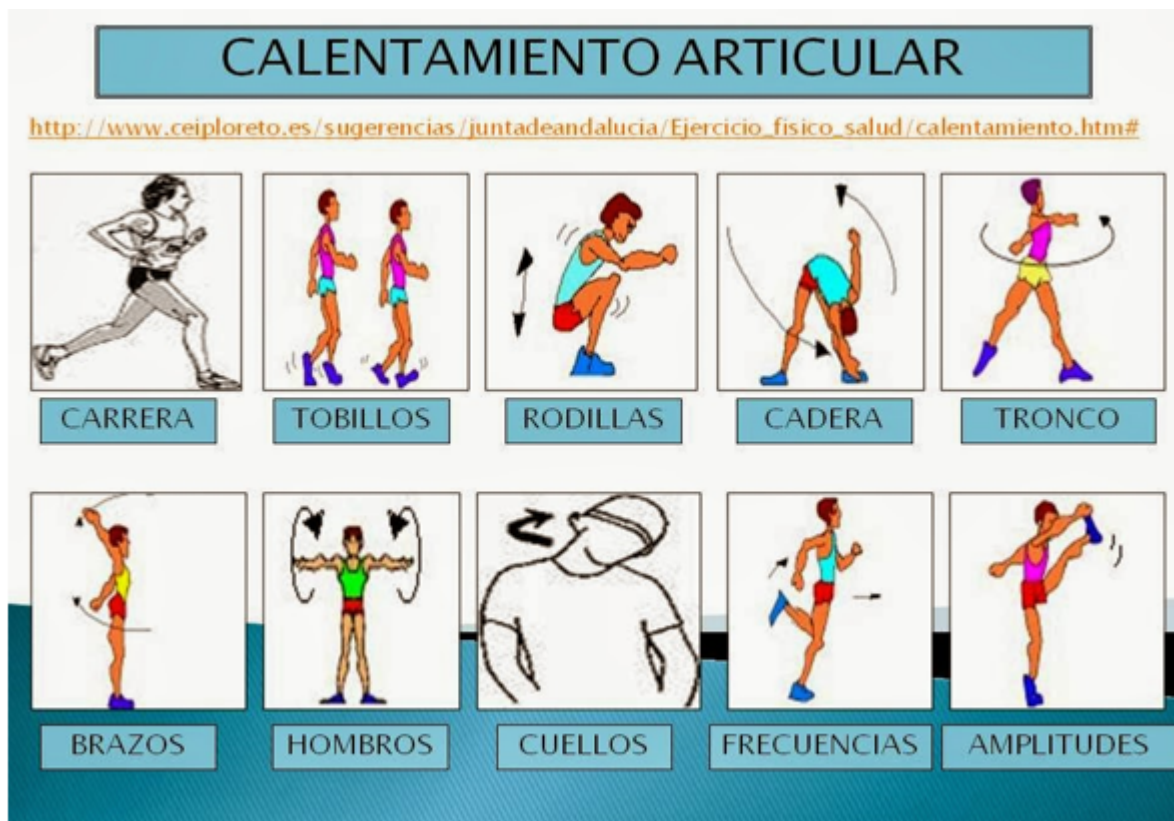
¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de reforzar el conocimiento de tu esquema corporal, a través de la canción relacionada con las partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, en ella también se pudo trabajar la expresión de emociones y sentimientos, tales como: alegría, felicidad y otras. Al reforzar estos conceptos mejorarás la posibilidad de dar respuesta motora en forma oportuna a cualquier desafío físico.

## Contenido

Esta semana te propongo el desafío de realizar ejercicios de ajuste corporal. Este ajuste es la capacidad funcional del organismo para conservar la estabilidad ante cualquier situación, por medio de ejercicios bajo el esquema que cada uno tiene de su propio cuerpo.

Desafío: te explico el paso a paso.

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta los siguientes ejercicios antes de la rutina. Es importante realizar estos ejercicios para preparar nuestro cuerpo para el ejercicio.



Paso 2 : Observa el siguiente vídeo , te invito a realizar los diferentes ejercicios de ajuste postural que te presenta el vídeo, debes realizarlos en la forma correcta, para que mejores tu postura corporal.



<http://youtube.com/watch?v=Rp-pwBiRQD8>

Paso 3: Vuelta a la calma con ejercicios de respiración.(inhalar y exhalar)



Ticket de salida : pídele ayuda a tus padres para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

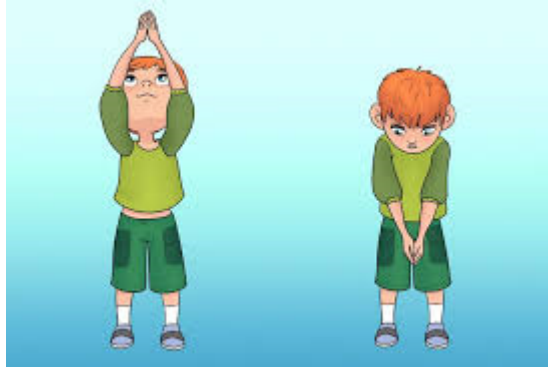
3. 1.-De acuerdo al contenido .Los ejercicios de ajuste postural nos permiten : \* 1 punto

*Marca solo un óvalo.*

- A) conservar la estabilidad ante cualquier situación.
- B) sacar musculatura ante cualquier situación.
- C) tener conocimiento de las partes del cuerpo

4. 2.-Para que realizamos los siguientes ejercicios de respiración. \*

1 punto



Marca solo un óvalo.

- A) Para activar el cuerpo
- B) Para volver a la calma.
- C) Para sacar musculatura.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

