

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO-PRE-KÍNDER-AB-OA7-GUÍA16-SEMANA17

Objetivo: Ejecutar habilidades motoras básicas de locomoción y estabilidad a través de diversos desafíos prácticos.

O A 7: 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

03/08 al 07/08

**\*Obligatorio**

1. Nombre Completo: \*

---

2. Curso \*

*Marca solo un óvalo.*

Pre-Kínder A

Pre-Kínder B

## Instrucciones

- 1.- Lea el recordemos 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.

Recordemos:

¡Hola!, ¿Cómo estuvo tu semana?, Espero que hayas podido cumplir con el desafío de trabajar en diferentes situaciones físicas incorporando ejercicios de ajuste postural a las habilidades de manipulación como: lanzar, atrapar, golpear un balón u objetos. Estos desafíos permiten ir desarrollando tus habilidades y posibilidades de movimiento y así incorporarlas en otras actividades recreativas futuras.

Contenido:

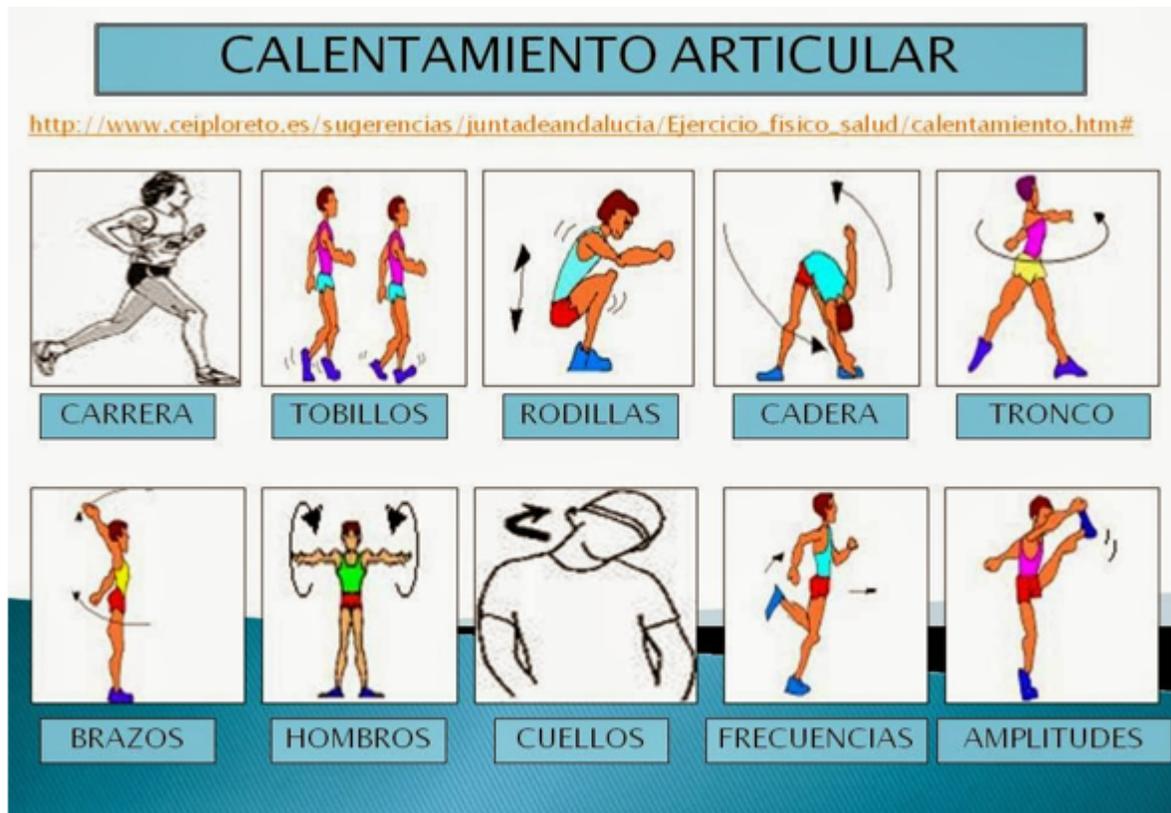
Esta semana te invito a practicar una rutina de ejercicios físicos, reforzando las habilidades motoras básicas de locomoción y estabilidad trabajadas durante la unidad. Las actividades seleccionadas refuerzan diferentes tareas motrices, partiendo con movilidad articular: que es la manera de preparar el cuerpo para el ejercicio y posteriormente trabajar habilidades específicas de:

\***Locomoción**: caminar y saltar.

\***Equilibrio**: mantener una postura sin moverse del lugar.

Desafío: te explico el paso a paso.

Paso 1: Movilidad articular. Ejecuta el siguiente calentamiento antes de la rutina para preparar el cuerpo para el ejercicio.



## Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.- Ropa cómoda para la ejecución de los ejercicios. .

Paso 2 : Realiza los 10 ejercicios que muestra el vídeo preocupándote de la correcta ejecución de cada uno de ellos.



<http://youtube.com/watch?v=ueutErlUewk>

Paso 3: Vuelta a la calma , ejercicios de respiración (Inhalar y Exhalar)



TICKET DE SALIDA: pídele ayuda a tus papás para contestar las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática

3. 1.-¿A qué tipo de habilidad motora corresponden las siguientes acciones motrices?.Haz clic en aquella habilidad que consideres correcta. \*

6 puntos

Marca solo un óvalo por fila.

	Locomoción	Manipulación	Estabilidad
Trotar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanzar un balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantenerse en un pie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibir un balón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios