

CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO-PRE-KINDER-AB-OA3-GUIA27-SEMANA28

Objetivo: Demostrar a través del juego del gusanito control de la respiración para fortalecer la capacidad pulmonar.

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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 25 al 29 de Octubre 2020

***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 bien y hayas podido demostrar dominio de tu cuerpo en diferentes actividades, donde debías aplicar las habilidades de locomoción como saltar, trotar y caminar en una rutina de ejercicios físicos de baja intensidad.

Las actividades físicas que realizas en casa son seleccionadas para que puedas mantener tu cuerpo en movimiento y utilizar materiales de fácil uso que encontramos en ella, en la rutina pasada utilizaste zapatos, zapatillas, chalas, etc. que te sirvieron de obstáculos para que el desafío fuera más entretenido de ejecutar.

Recuerda que en ella estaban incorporadas actividades de:

Coordinación General: donde trabajan muchas partes de nuestro cuerpo en un solo movimiento.

Control postural: dominio de nuestros movimientos al realizar un ejercicio.

Habilidades de locomoción: que me permiten ir de un lugar a otro con ciertos ejercicios como: caminar, saltar, correr, entre otras.

Contenido

Esta semana te quiero invitar a que realices un juego muy divertido que tiene que ver con nuestra respiración, debes realizarlo con tu familia y verás que bien lo pasarás. Jugar es saludable. ... Jugar es esencial para que los niños crezcan saludablemente y expresen sus emociones. A través del **juego** los niños son capaces de exteriorizar sus temores y aprender a gestionar sus fracasos y problemas, lo que facilita la salud mental de los niños y por ende su salud física. **Los ejercicios de respiración para niños son tan útiles como beneficiosos.** No solo les ayudan a controlar mucho mejor sus emociones, sino que además, mejoran su capacidad de **atención** y focalización.

Materiales

- 1.- Un trozo de cartulina de 15 por 3 centímetros.(puedes tener tres de estos trozos o más de acuerdo a cuántos vayan a participar)
- 2.-Una bombilla o las necesarias para los que participarán.
- 3.-un lápiz para marcar los ojos de nuestro gusano.

Actividad: " Juego carrearas de gusanitos", juego que ayuda a desarrollar nuestra capacidad respiratoria y capacidad pulmonar. Hoy día solo vamos a trabajar en diseñar nuestro gusano y realizar el desafío en familia que aquí te propongo.



<http://youtube.com/watch?v=masXI2h3qt0>

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.-Jugar es esencial para : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) crecer saludable y expresar emociones.
- B) no aburrirse.
- C) ganarle a mis amigos.

4. 2.- Según el texto de contenido .Los ejercicios de respiración ayudan : *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) a no enfermarse de los pulmones
- B) a mejorar la capacidad de atención y focalización.
- C) a correr más fuerte.



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios