

CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO-PRE-KINDER-AB-OA7-GUIA28-SEMANA29

Objetivo: Fortalecer la musculatura, la postura corporal, el equilibrio y la agilidad de las piernas a través de ejercicios de saltos.

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

Profesor: Claudio Delgado Escobar

Fecha: 02 al 06 de Noviembre 2020

***Obligatorio**

1. Nombre completo *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

A) Pre-kínder A

B) 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 realizar el juego del gusanito, que tenía que ver con mejorar la capacidad respiratoria. 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.

Te insto a que sigas participando activamente en cada actividad física propuesta.

Contenido

Esta semana te quiero invitar a realizar diferentes desafíos físicos teniendo como principal aliado el salto: **Saltar**, permite desarrollar la musculatura a la vez que te diviertes. Se puede practicar en muchos sitios y tiene innumerables beneficios, entre ellos:

- * Te ayudará a ser más veloz.
- * Quemarás calorías.
- * Tonifica tu cuerpo.
- * Ayuda con tu concentración.
- * Te brinda resistencia muscular.
- * Mejora tu condicionamiento aeróbico.
- * Aumenta tu potencia.
- * Es un ejercicio súper práctico

Con estos ejercicios además fortalecerás la postura corporal, el equilibrio y mejorarás la agilidad de tus piernas.

Te explico el paso a paso

Paso 1: realiza los siguientes ejercicios de movilidad articular para preparar el cuerpo para el ejercicio. (conducta segura)

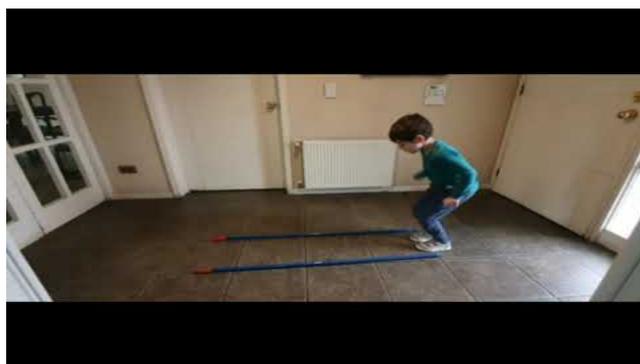


Materiales

Para la siguiente rutina necesitas:

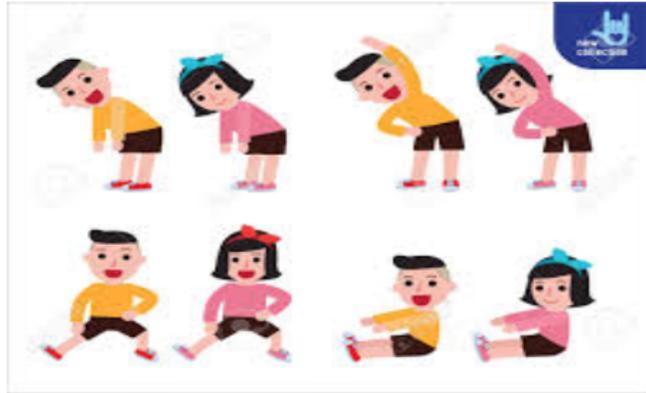
- 1.- Un lugar despejado de tu casa.
- 2.-Un palo de escoba o escobillón.
- 3.-Una bolsa reutilizable.
- 4.-Ropa adecuada para la actividad.

Paso 2: Observa el vídeo y trabaja los ejercicios de coordinación general que te ayudarán a fortalecer tus músculos, postura y equilibrio, además de mejorar la agilidad de tus piernas.



<http://youtube.com/watch?v=mUMLfWQii70>

Paso 3: Vuelta a la calma , ejercicios estiramiento



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.- Los ejercicios de respiración mejoran: *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- los músculos del cuerpo.
- la atención y focalización.
- las piernas y brazos.

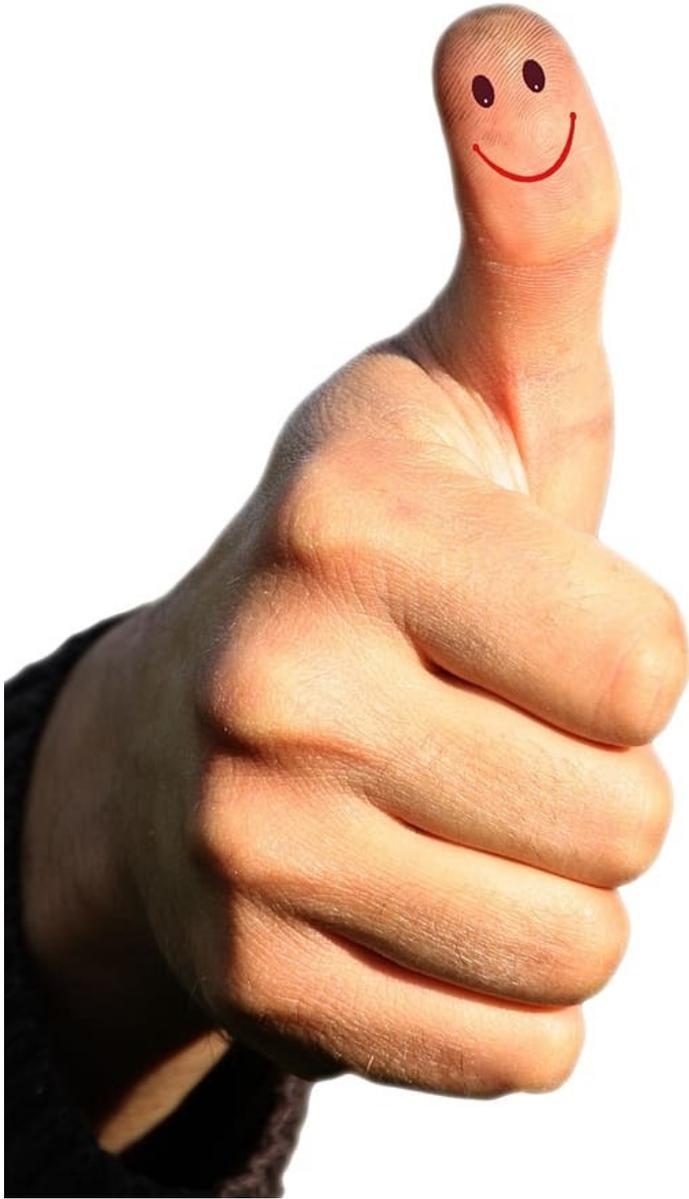
4. 2.-De la siguiente lista .¿Cuáles son considerados beneficios del salto? *

4 puntos

Selecciona todos los que correspondan.

- Te ayuda a ser más veloz.
- Te brinda resistencia muscular.
- Ayuda tu concentración.
- No ayuda en nada.
- Quemamos calorías.
- No influye en lo emocional.

¡Muy bien!



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios