

# CORPORALIDAD-Y-MOVIMIENTO-PRE-KINDER-AB-OA7-GUIA29-SEMANA30

Objetivo: Fortalecer la coordinación dinámica general a través de diversos desafíos físicos con escaleras de piso.

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: 09 al 13 de Noviembre 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 realizar diferentes desafíos físicos teniendo como principal aliado el salto. Recuerda que **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.

## Contenido

Esta semana te invito a trabajar en desafíos motores para mejorar la coordinación dinámica general, que es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (musculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible.

En las actividades seleccionadas además incorporarás ejercicios de equilibrio y coordinación visomotriz.

Para las actividades de esta semana es necesario que cuentes con cinta adhesiva para construir una escalera en el suelo o utilizar las cerámicas que cubren el piso de tu hogar.

## 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.- Cinta adhesiva, tiza para confeccionar una escalera en el suelo.
- 3.- Si no tienes cinta o tiza usa cerámicas del piso de tu casa como escalera..
- 4.- Ropa adecuada para la actividad.

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



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

### Paso 3: Vuelta a la calma , ejercicios estiramiento



**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.-¿Qué imagen representa una acción motriz de coordinación general?. \* 1 punto

Marca solo un óvalo.

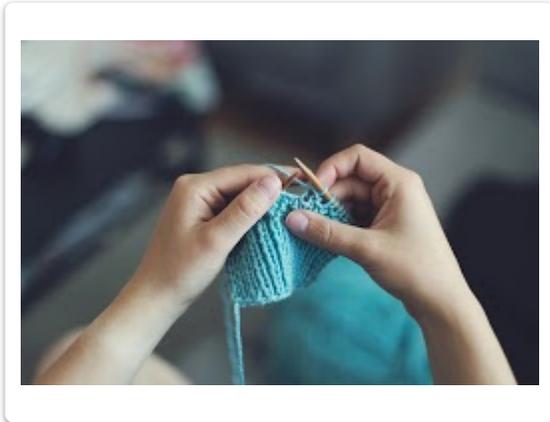


A



B

Otro: \_\_\_\_\_



C

4. 2.-¿Qué tipo de habilidad motoras trabajas en la siguiente acción motriz? \* 1 punto



*Marca solo un óvalo.*

- A) Estabilidad
- B) Locomoción
- C) Manipulación.

¡Muy bien!



---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios