



GUÍA n° 8 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRE-KINDER

NÚCLEO: Corporalidad y motricidad

OA 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.

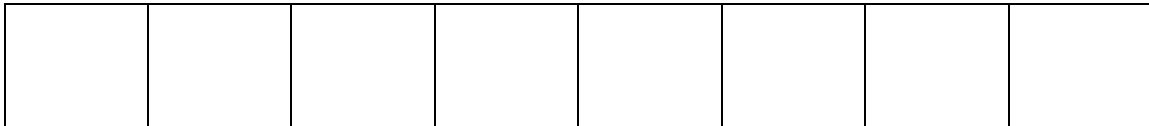
OBJETIVO DE CLASE: Ejercitar patrones motrones básicos como salta a uno o dos pies

MATERIALES:

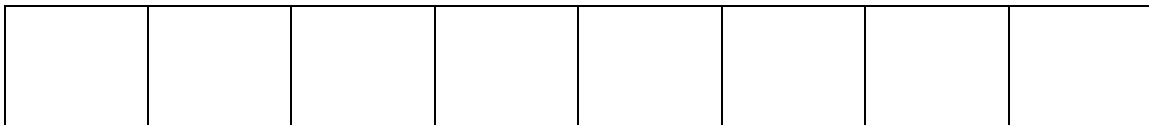
Objetos para marcar, pueden ser peluches, poleras, toallas.

ACTIVIDAD 1:

Colocar dos líneas largas con los objetos elegidos 2 metros de largo y con una separación de 50 cm de ancho.

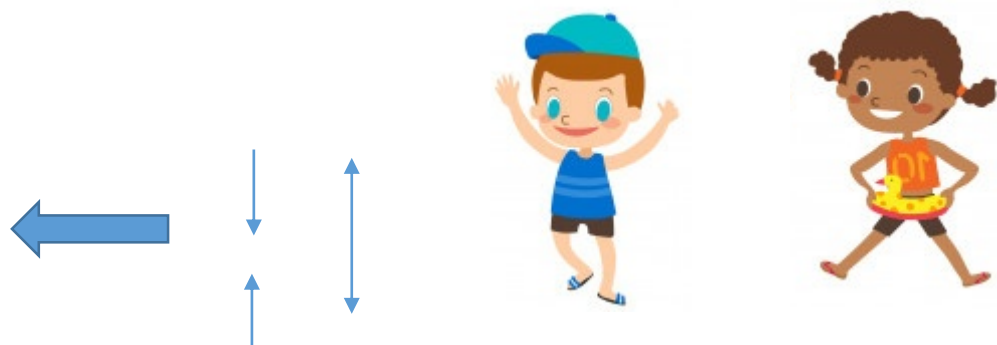


1.- Saltar a pies juntos, saltando en cada espacio para ir avanzando en uno en uno cada recuadro hasta llegar al final. Repetir este ejercicio 3 veces





2.- Realizar Saltos separando y juntando las piernas en el centro hasta llegar al final.
Repetir 3 veces

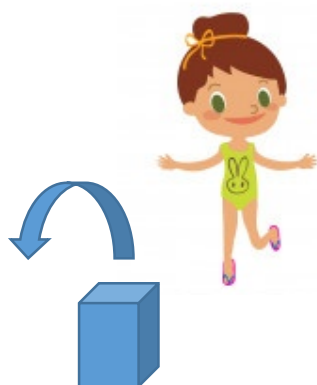


--	--	--	--	--	--	--	--

ACTIVIDAD 2:

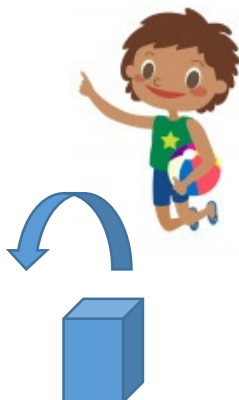
Colocar un objeto para que el estudiante pueda saltarlo.

1.- Salto Caballito: Colócate de frente al objeto que vas a saltar y con un salto separando las piernas, debes pasar por arriba. Luego te da la vuelta y lo saltas hacia el otro lado (repetirlo 15 veces)





2.- Se repite el ejercicio anterior pero ahora debe saltar con los pies juntos (repetir 15 veces)

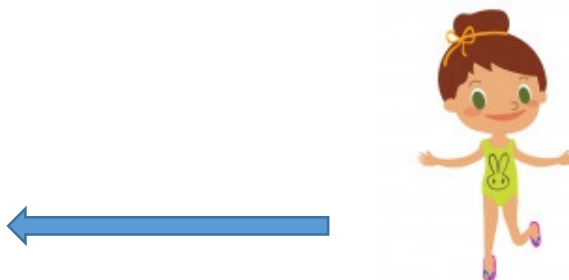


3.- Realizaremos los dos ejercicios anteriores, pero cambiaremos de frente y nos colocaremos de lado para saltar nuestro obstáculo (15 veces)

DESAFÍO:

Hoy para nuestro desafío, realizaremos saltos con 1 pie y para eso realizaremos los siguientes ejercicios.

1.- Vamos a pasar en cada espacio con un pie, al pasar al siguiente espacio vamos a cambiar de pie, así sucesivamente hasta llegar al final (repetimos 3 veces)



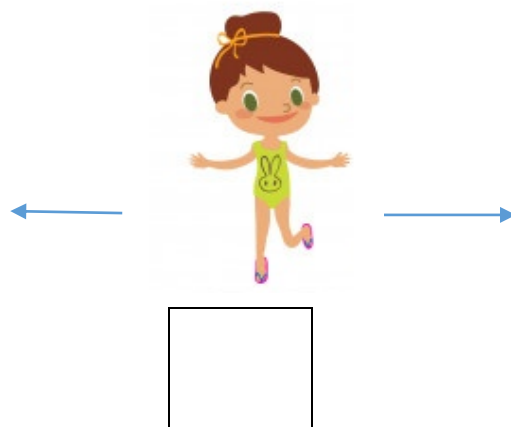
--	--	--	--	--	--	--	--



2.- Ahora vamos a comenzar con un pie, pero al pasar al siguiente recuadro vamos a saltar para caer con ambos pies. Así repetiremos este ejercicio hasta el final (repetir 3 veces)



3.- Por ultimo haremos saltos en 1 pie, adentro y afuera de 1 recuadro (repetir 10 veces con cada pie)





Para ver la clase completa pueden ingresar al siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=WrsWfh4EeV0&feature=youtu.be>

Antes de terminar vamos a contestar las siguientes preguntas para ver que aprendimos

¿Qué ejercicio te costó más?	
¿Qué frente te costó más? (de frente o de lado)	
¿Hay algún ejercicio que no pudiste realizar?	
En el salto a 1 pie ¿pudiste realizar el ejercicio con ambos pies?	

¡Muy buen trabajo!

