



GUÍA n° 6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRE- KINDER

NUCLEO: CORPORALIDAD Y MOTRICIDAD

OA: 07 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.

5 : Desarrollar motricidad gruesa por medio de giros.

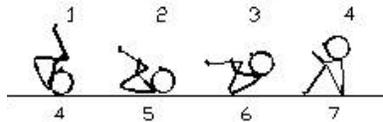
MATERIALES:

- Una cama
- Ropa cómoda

ACTIVIDAD:

Esta clase aprenderemos a hacer la voltereta, es por esto que realizaremos la siguiente secuencia de movimientos para lograrlo.

1.- ovillo: Te debes colocar de espaldas y te tomarás las rodillas simulando que eres un huevo. Luego te debes balancearte adelante y hacia atrás, repitiendo 5 veces este movimiento.



2.- Te sentarás en la orilla de la cama repitiendo el mismo ejercicio anterior, pero al volver desde atrás te intentarás parar.

3.- Te pararás sobre la cama con las piernas separadas, un poco más que el ancho de tus caderas. Apoyar manos un poco más adelante e intentarás mirar por entre tus piernas hasta que logres darte vuelta.



4.- Por último, realizaremos el ejercicio anterior, pero debemos quedar sentados en la orilla de la cama para lograr pararnos.

RECORDAR:

Realizar este trabajo siempre con la supervisión de un adulto

En el siguiente link puede ver la clase completa y las ayudas que puede realizar el adulto para facilitar el movimiento a estudiante.

<https://www.youtube.com/watch?v=wt8JziDjXac>



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.

OA 5. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.

OBJETIVO DE CLASE: Realizar posturas de yoga logrando control, equilibrio y coordinación, además de bienestar personal como la auto superación.

MATERIALES:

- 1.- una toalla o mat de yoga
- 2.- Ropa cómoda

ACTIVIDAD:

Comenzamos con un cruce simple y realizaremos respiraciones con los ojos cerrados (5 respiraciones)



Realizar las posturas del gato y la vaca de manera alternada, respirando sólo por la nariz (5 veces)



Postura del gato

Postura de la vaca



Desde la postura anterior estiraremos piernas y brazos, dejando manos apoyadas y la cabeza entre los brazos.



Postura del perro

POSTURA DE DESAFÍO

Se realiza la postura del perro, pero levantaremos un pie y haremos 3 respiraciones. Luego repetiremos el ejercicio con el otro pie.



- Puedes ver la clase completa de yoga en el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=UhSpb3qhvUE>