



## GUÍA n° 6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 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.

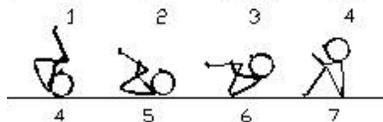
#### MATERIALES:

- 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 huevito. 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>