



Guía N° 10 de Educación física y salud

PRE- KINDER

NUCLEO: corporalidad y movimiento
OBJETIVO A EVALUAR
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.

INDICACIÓN: Realiza las siguientes actividades y luego envía lo hecho al mail karla.gomez@colegiomariagriseldavalle.cl

1.- ACTIVIDAD 1: fotografiate realizando las siguientes posturas.

ITEM	INDICADOR DE LOGRO	LOGRADO	POR LOGRAR	NO LOGRADO
POSICIÓN DE LA MONTAÑA	Replica la posición señalada.			
POSICIÓN DEL ÁRBOL	Replica la posición señalada.			
POSICIÓN DEL GATO	Replica la posición señalada.			
POSICIÓN DE LA VACA	Replica la posición señalada.			
POSICIÓN DEL PERRO	Replica la posición señalada.			
POSICIÓN DE LA RANA	Replica la posición señalada.			



- RECUERDA UTILIZAR LA TÉCNICA ENSEÑADA EN CLASES
- UTILIZA LA RESPIRACIÓN PARA MANTENER LA POSICIÓN

ACTIVIDAD 2: Grábate realizando los siguientes ejercicios

- 1.- En la posición del cruce simple o el indio, realiza tres respiraciones utilizando la técnica enseñada en la primera clase.
- 2.- Con la ayuda de un adulto, crea una secuencia de 3 posturas utilizando cualquiera de las posiciones enseñadas en clases.

ITEM	INDICADOR DE EVALUACIÓN	LOGRADO	POR LOGRAR	NO LOGRADO
RESPIRACIÓN	Muestra 3 respiraciones con la técnica enseñada.			
TRANSICIÓN DE POSTURAS	Crea una secuencia de 3 posturas.			
	Mantiene la postura durante tres respiraciones.			



Puedes revisar lo hecho en clases en nuestro canal



Edfisicamgv

ACTIVIDAD 3: Grábate respondiendo las siguientes preguntas:

- 1.- De las posturas vistas en clases ¿Cuál te gustó más? ¿Por qué?
- 2.- ¿Qué fue lo que te costó más en las clases?
- 3.- ¿Qué animales te gustaría imitar en las siguientes clases?

