



## GUÍA n° 16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### KINDER

**NÚCLEO:** Corporalidad y movimiento.

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:** Lanzar objetos a distancia apuntando a un blanco o logrando un objetivo.

**MATERIALES:**

- 1.- 3 bowl
- 2.- 20 pares de calcetines
- 3.- Una hoja de papel
- 4.- un lápiz
- 5.- una toalla

**ACTIVIDAD 1:**

**Instrucciones para el apoderado:**

- 1.- Cortar la hoja de papel en 3
- 2.- Escribir los números del 1 al 3
- 3.- Colocar los bowl uno al lado del otro y en frente de cada uno colocar los números.
- 4.- Hacer pelotitas con los calcetines.
- 4.- Contar 5 pasos de distancia y marcar desde donde lanzará el estudiante.





### Instrucciones para el estudiante:

Ahora vamos a lanzar los calcetines hacia los bowl, para eso debes Pararte a unos 5 pasos de distancia y lanzarlos de a uno para que caigan dentro. Luego de lanzar todos los calcetines, contaremos cuantos puntos hiciste dependiendo de donde hayan caído.

Por ejemplo:

Cayeron 5 calcetines en el bowl de 1 punto y uno en el de 3 puntos. Esto al sumarlos nos dan 8 puntos en total.



### Variantes:

- Puedes competir con otra persona y ver quien hace más puntos.
- En caso de estar solo puedes repetirlo otra vez y romper tu record.

### ACTIVIDAD 2:

#### Instrucciones para el apoderado:

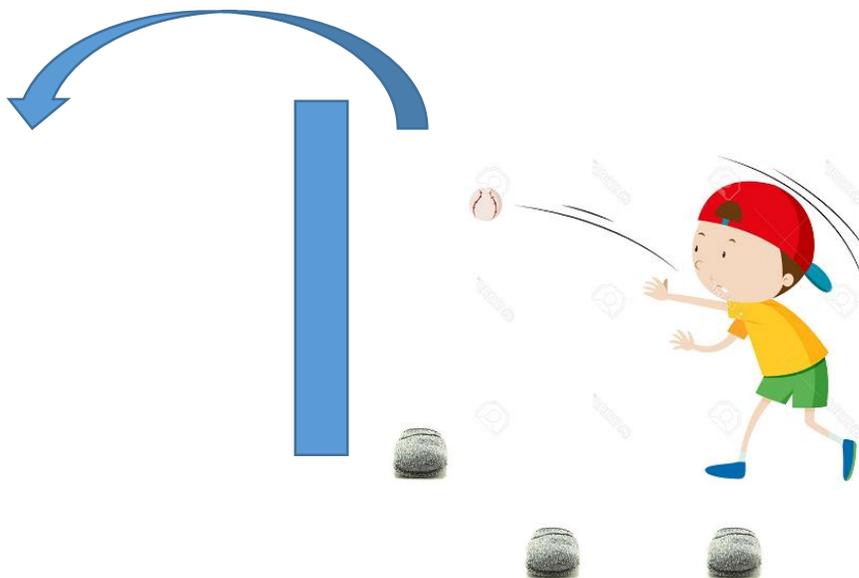
1. Dividir el lugar en donde están trabajando en dos con la toalla
2. Separar los calcetines en un lado del lugar.
3. Utilizar un cronómetro para medir el tiempo que se demora el estudiante en realizar la actividad.





### Instrucciones para el Estudiante:

En la siguiente actividad deberás lanzar los calcetines al otro lado en el menor tiempo posible. Para esto pídele a un adulto que tome tu tiempo. Al terminar anota cuanto tiempo lograste realizar la actividad.



### Variante:

- Puedes competir con alguien, viendo quien lo hace en el menor tiempo
- En caso de estar solo, puedes romper tu propio record.

### DESAFIO DE LA CLASE

#### Indicación para el apoderado:

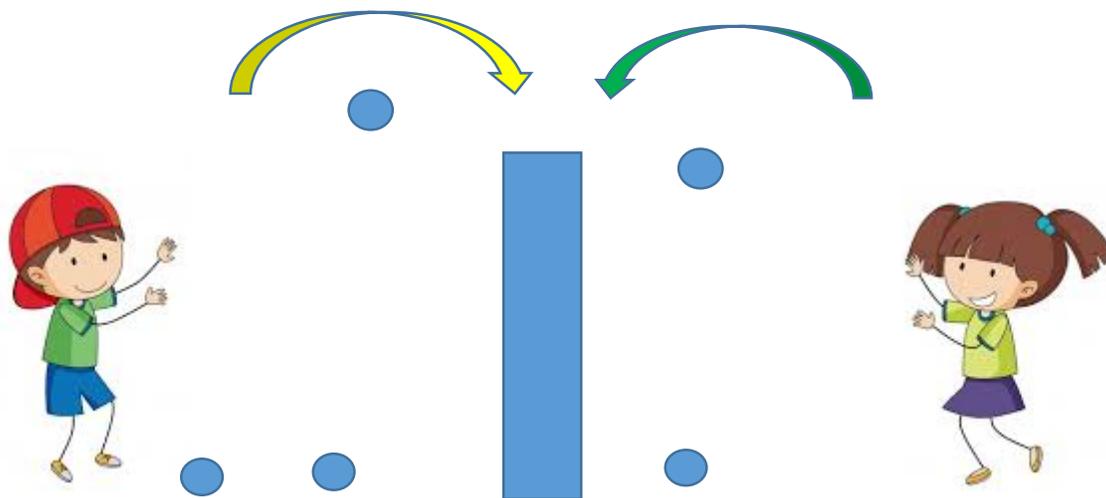
1. Utilizar el espacio de la actividad anterior (separado en dos partes)
2. Separar la cantidad de calcetines en partes iguales (10 y 10 para cada persona)
3. Contar un minuto con un cronómetro.



### Instrucción para el estudiante:

Invita a alguien de tu familia a jugar contigo en esta actividad. Durante un minuto deberás lanzar la mayor cantidad de calcetines al otro lado del lugar. Al terminar el minuto, deberás contar cuantos calcetines quedaron en tu cancha.

El que tenga menos calcetines, ganará.



### AUTOEVALUACIÓN

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuántos puntos lograste en la primera actividad?	
¿En cuánto tiempo lograste realizar la actividad 2?	
¿te gustó el desafío de la clase? ¿Por qué?	



**¡Felicitaciones! Nos vemos la próxima clase**

Link video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=UL6oTKDC4jo&t=8s>