



GUÍA n° 18 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRE-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: Realizar manipulaciones de objetos con distintas partes de nuestro cuerpo.

MATERIALES:

- 1.- 5 pares de calcetines
- 2.- 5 vasos
- 3.- 1 polera
- 4.- 1 canasta o un bowl

ACTIVIDAD 1:

Instrucción para el apoderado:

- 1.- Colocar estirada la polera y que el estudiante se pare en uno de los extremos, pisando esta.

Instrucción para el alumno:

- 1.- Colócate en un extremo de la polera y párate sobre ella
- 2.- Ahora deberás arrastrar la polera con los dedos de tus pies, sin levantar los pies, hasta que llegue a tu lado.
- 3.- Pídele a un adulto que cuente cuanto tiempo te demoras en realizar la actividad.





Actividad 2:

Instrucciones para el apoderado:

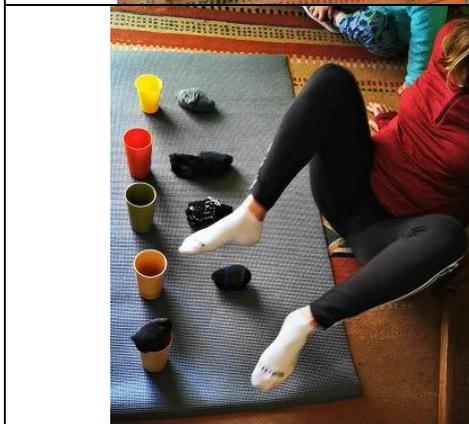
- 1.- Colocar los vasos uno al lado del otro con unos 15 cm de separación entre uno y otro.
- 2.- Colocar al frente de los vasos un par de calcetines.
- 3.- El estudiante se debe sentar frente a la fila de vasos.

Instrucciones para el estudiante:

Ahora deberás meter la bolita de calcetines dentro de los vasos, pero lo deberán hacer sólo con tus pies.



Primero te vas a sentar frente a los vasos con tus piernas estiradas.



Ahora tomarás la bolita de calcetín con ambos pies para trasladarla hacia los vasos.



Y los colocarás sobre los vasos, así lo deberás hacer con los 5 calcetines para lograr la actividad.

DESAFÍO DE LA CLASE

Instrucciones para el apoderado:



1.- Colocar en un extremo los 5 pares de calcetines y en el otro la canasta o bowl, separada la distancia del cuerpo del estudiante.



Instrucciones para el Estudiante:

1.- Para el desafío de la clase, deberás trasladar los calcetines hacia atrás, sin darte vuelta y sólo utilizando tus pies.

		<p>Toma con tus pies un par de calcetines.</p>
		<p>Ahora deberás pasar los calcetines por sobre su cabeza y dejarlos dentro de la canasta. Al terminar cuenta cuantos calcetines pudiste encestar.</p>

Variante:

En caso de no poder hacer la actividad anterior, puedes intentarlo hacerlo de lado.



AUTOEVALUACIÓN

PREGUNTA	RESPUESTA
¿En cuánto tiempo hiciste la primera actividad?	
¿Lograste hacer la segunda actividad?	
¿Te gustó el desafío de la clase? ¿Por qué?	
¿Es más fácil utilizar las manos o los pies para mover objetos?	
Según lo contestado antes ¿por qué crees tú que es más fácil?	



¡muy buen trabajo!
Nos vemos la próxima clase

Link video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=pCf6lw7eXUE>