



GUÍA n° 20 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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Lazan objetos hacia un blanco
- Saltan desplazándose de un punto a otro
- Identifican que patrón motor utilizan en las actividades.
- Nombran los juegos típico chilenos vistos

OBJETIVO DE CLASE: Utilizar patrones motores por medio de juegos típicos chilenos

MATERIALES:

1. 2 bolsas reciclables
2. 4 botellas vacías
3. 6 calcetines o 6 tapas de botella
4. Masking Tape o algo para poder marcar.



Antes de comenzar, recuerda:

- 1.- Utilizar ropa cómoda
- 2.- Tener una botella con agua para hidratarte.
- 3.- Ver que no haya objetos peligrosos a tu alrededor.



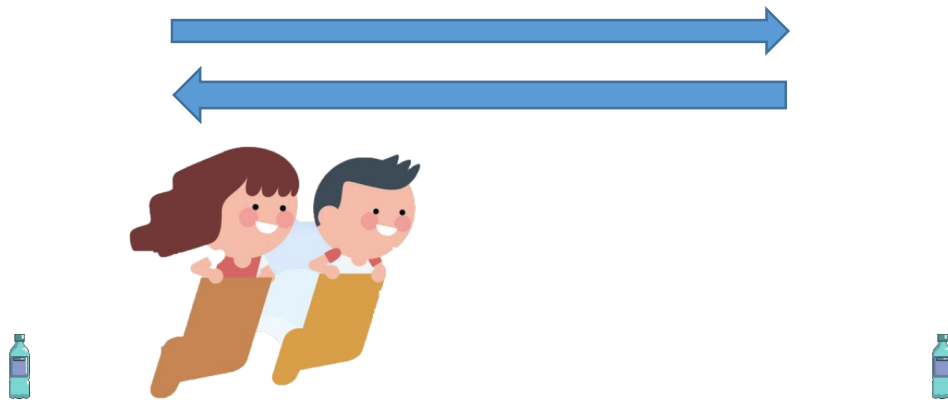
ACTIVIDAD 1: "Carreras de sacos"

Instrucción para el apoderado:

1. Colocar dos botellas plásticas al comienzo del lugar de la carrera y frente a estas, a unos 5 metros de distancia colocar las otras dos botellas.

Instrucción para el alumno:

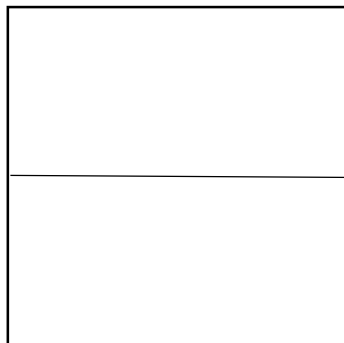
1. Párate en el punto de partida
2. Metete dentro de la bolsa, sujetando fuertemente las agarraderas.
3. A la señal deberás ir saltando dentro de la bolsa avanzando hasta el otro extremo.
4. Al llegar, da la vuelta para realizar lo mismo para llegar al punto de inicio.
5. Si logras llegar de los primeros al punto de partida ¡serás el ganador!



ACTIVIDAD 2: "LA RAYUELA "

Instrucciones para el apoderado:

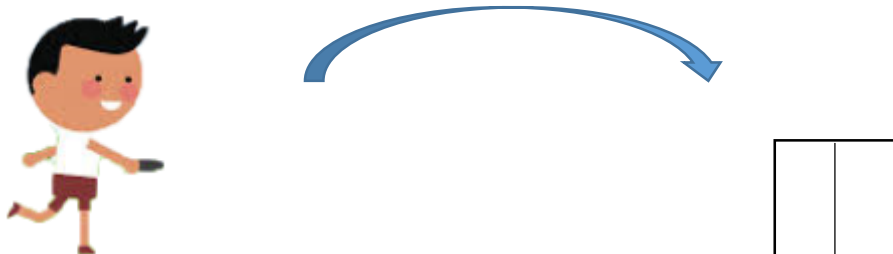
- 1.- Con el masking Tape, haga un cuadrado de 50 x50 y en la mitad trazar una línea.
- 2.- colocar a unos 3 o 4 metro de distancia una botella vacía para marcar el inicio.





Instrucciones para el estudiante:

- 1.- Párate al lado de la botella.
- 2.- Lanza de a uno los calcetines o las tapas de botella al cuadrado que está adelante tuyo.
- 3.- Intenta atinar lo más cerca posible de la línea del centro.
- 4.- El ganador será quien logre lanzar y que su calcetín quede sobre la línea del centro o lo más cerca posible de esta.



AUTOEVALUACIÓN

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo se llamaban los juegos típicos que vimos en clases?	
¿Cómo lograbas ganar la carrera de sacos?	
¿Cómo lograbas ganar en la rayuela?	



¡muy buen trabajo!
Nos vemos la próxima clase

Link video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=P840pflhPzk>