



## GUÍA N°25 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.

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.

- Resuelve las posturas de equilibrio
- Resuelve los movimientos de estabilidad
- Comunica para qué sirven las posturas realizadas

**OBJETIVO DE CLASE:** Desarrollar las habilidades motrices básicas de equilibrio y estabilidad

#### MATERIALES:

- 1.- Cuaderno o libro de preferencia no muy pesado
- 2.- Ropa cómoda
- 3.- Cinta adhesiva para delimitar las zonas de apoyo o cualquier otro material que permita delimitar una zona
- 4.- 4 botellas con tapa
- 5.- Un recipiente pequeño

#### Hoy realizaremos actividades relacionadas al equilibrio y la estabilidad

**ACTIVIDAD 1:** Colocaremos en nuestra cabeza un cuaderno o libro, levantaremos una pierna y estiraremos los brazos a la altura de los hombros simulando las alas de un “avión”, Deben permanecer en equilibrio la mayor cantidad de tiempo posible. (realizar esta postura con ambos pies)



**ACTIVIDAD 2:** Se realizará con cinta adhesiva o cualquier otro material una delimitación de apoyo en forma de cuadrado y al frente de este, se colocarán 4 botellas vacías.

- El ejercicio consiste en que el estudiante debe permanecer en equilibrio con un solo pie en la zona de apoyo anteriormente marcada e intentar con el otro pie botar las cuatro botellas **una a la vez**. (Realizar este ejercicio cambiando el pie de apoyo cada vez que se logre botar las cuatro botellas)



**ACTIVIDAD 3:** Utilizando el mismo punto de apoyo de la actividad anterior, ahora trazaremos una línea en frente de esta, justo en donde estaban ubicadas las botellas y colocaremos las cuatro tapas de botella en frente de esta, **no por encima**, por último colocaremos el recipiente a un costado de la zona de apoyo.

- El ejercicio consiste en que el estudiante debe permanecer en equilibrio en un pie e intentar recoger las tapas de botellas **una a una** y luego depositarlas en el recipiente.





- Cuando logres realizar las actividades lo mejor posible, grábate y envíala al siguiente mail:  
[Karla.gomez@colegiomariagriceldavalle.cl](mailto:Karla.gomez@colegiomariagriceldavalle.cl)

### AUTOEVALUACIÓN

¿Lograste realizar las tres actividades?	
¿Lograste mantener el equilibrio?	
¿Qué actividad te gustó más?	



De

**¡Felicitaciones! ¡Muy buen trabajo!  
Nos vemos la próxima clase**