



## GUÍA n° 28 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

- Mantienen el control postural durante desplazamientos.
- Utilizan el tren superior para desplazarse.

**OBJETIVO DE CLASE:** Realizar ejercicios de locomoción que involucren el tren superior para movilizarse.

**MATERIALES:**

- 1.- una cuerda
- 2.- 2 botellas vacías
- 3.- un cojín



Antes de comenzar, recuerda:

- 1.- Buscar un espacio tranquilo y despejado.
- 2.- Tener una botella de agua para hidratarte.
- 3.- Utilizar ropa y calzado cómodo.

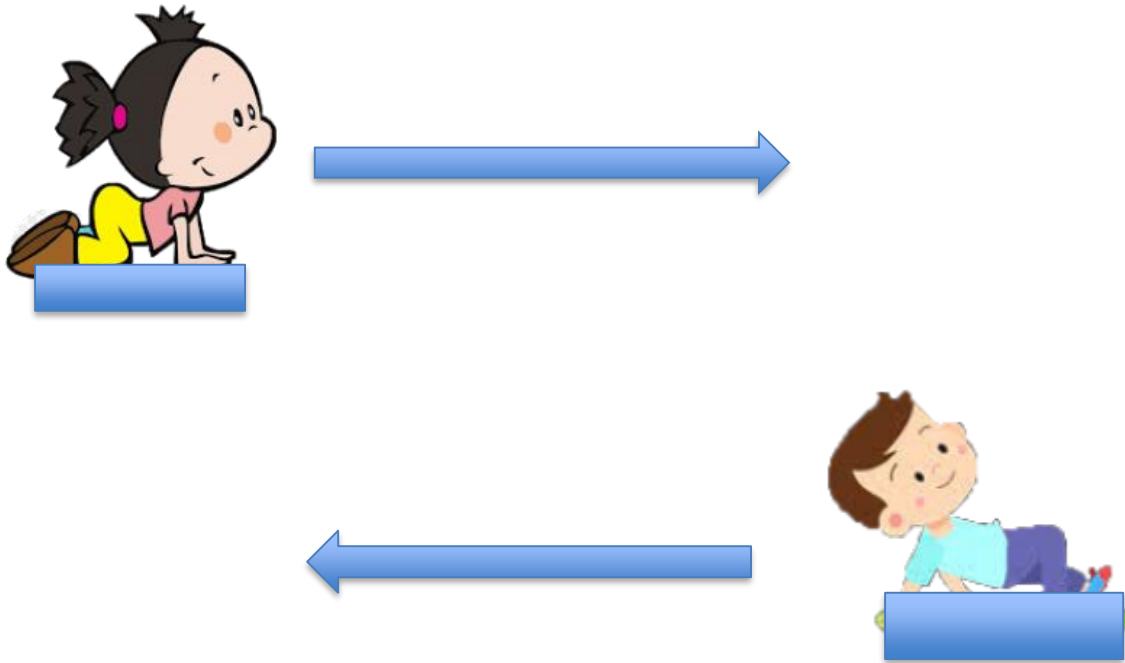
**ACTIVIDAD 1:**

En la primera actividad deberán realizar caminata de oso apoyando tus pies y tus manos para poder avanzar y para eso marcaremos con dos botellas vacías la distancia que deberás avanzar, de ida y de vuelta. Esta actividad la realizaremos 5 veces.



### ACTIVIDAD 2:

En la segunda actividad deberás trasladarte de un punto a otro arrastrándote sobre un cojín. Para poder avanzar deberás utilizar tu mano. Esta actividad la realizaremos mirando de frente, para luego hacerlo de espalda (repetir 5 veces).



### DESAFÍO DE LA CLASE:

Para esta actividad deberás amarrar una cuerda a un lugar firme, la cual debe quedar a ras de piso. Luego deberán colocarte de pancita y tomar la cuerda, para poder ir avanzando sólo con tus manos.





### AUTOEVALUACIÓN

¿Te costó mucho moverte con tus brazos?	
¿Qué actividad de gustó más?	
¿Lograste el desafío de la clase?	



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