



GUIA N° 7 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 25 DE MAYO AL 05 DE JUNIO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: PRE-KINDER

PLAN DE TRABAJO

INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR

INTRUCCIONES:

1. Estas actividades se deben realizar idealmente dos o tres veces por semana, con duración de 30 minutos a 1 hora, incluida la actividad inicial de movilidad articular/calentamiento y la actividad final de estiramientos.
2. El desarrollo de la actividad va a depender de cada alumno, de su desempeño y la recuperación al realizar las actividades.
3. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas.
4. Tener a mano los implementos deportivos previo a la realización de la actividad: botella de agua, toalla para controlar la humedad. Así mismo es importante que PREVIO a la sesión, dejemos todos los materiales listos para evitar que nuestro cuerpo se enfríe.
5. Finalizado el ejercicio físico, es trascendental lavarse/ ducharse para mantener nuestro cuerpo libre de humedad y posibles bacterias/virus/gérmenes que se desarrollen en nuestro cuerpo por el sudor y la tela.
6. Los videos explicativos que se adjuntan a continuación, son sugerencias y su ejecución va a depender de los materiales que tenga disponible en el hogar. Por lo tanto **no es obligatorio** realizar cada uno de los ejercicios, sino más bien, aquellos que están al alcance y que su pupilo/a pueda realizar.
7. Mira el video adjunto, y selecciona 7 actividades que puedas realizar en casa, según los materiales y espacios disponibles.
8. Una vez que hayas seleccionado las actividades o ejercicios que vas a realizar; estos se deben durar de 3 a 5 repeticiones, o practicar durante 5 minutos. (después del calentamiento y antes de los estiramientos).

MATERIALES: considerar los elementos que existen en el hogar.

1. PARA UBICARSE ARRIBA; almohadas, cojines, suelo, diferentes texturas donde puedan subir.
2. PARA UBICARSE ABAJO; sillas, mesas, camas, muebles o elementos en altura sin implementos peligrosos que se puedan caer sobre nuestras

	<p>cabezas.</p> <p>3. PARA ESQUIVAR; (como utilizando conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo libre de peligro</p> <p>4. PARA OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección.</p> <p>5. Para ubicarse ADENTRO O AFUERA: sábanas, sacos, bolsas grandes, aros, cajones.</p>
NOMBRE DOCENTE	Joselyn Guzmán García
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	joselyn.guzman@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	Corporalidad y movimiento/ 7: Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.
CONTENIDO	Postura y equilibrio
HABILIDADES	Desarrollo y entrenamiento de las cualidad físicas básicas

Nota: Si usted ve el material a través de un computador es muy importante que copie bien el link, sin la letra inicial (a,b,c) sólo desde [Https://www.....](https://www.....)

- Actividad 1 **Movilidad Articular/Calentamiento Previo**: repetir de 15 a 20 segundos por extremidad.

<https://www.youtube.com/watch?V=htmqqmgsgldw>

- Actividad 2 **Desarrollo**: realiza las actividades que estén al alcance de los materiales disponibles en casa. (leer instrucciones al inicio).

<https://www.youtube.com/watch?v=HRknmR-9b8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ud2KPS-pVtl>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoaYVddZUCs>

https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE&t=1s

- Actividad 3 **Estiramientos**:

<https://www.youtube.com/watch?V=yqqfhlvr7c>