



GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL: 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, (para que tenga impacto en el desarrollo motriz de su hijo/a)
2. Es importante la utilización de tenida deportiva ligera como: buzo, calzas, polera cómoda, zapatillas.
3. Tener a mano implementos deportivos: 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.
4. 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.
5. 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.

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 cabezas.
3. PARA ESQUIVAR; (como utilizando conos) cuadernos, peluches, cualquier obstáculo libre de peligro
4. PARA OBSTACULIZAR: muebles, pisos, cuerdas, elásticos (pueden ser ubicadas a diferente altura y dirección.
5. Para ubicarse ADENTRO O AFUERA:

	sábanas, sacos, bolsas grandes, aros, cajones.
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 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.....)

1. Movilidad articular: repetir de 15 a 20 segundos por extremidad.
<https://www.youtube.com/watch?v=htmngmgSgLdw>
<https://www.youtube.com/watch?v=gdPtsodkf5s>
2. Desarrollo: realiza las actividades que estén al alcance de los materiales disponibles en casa, el propósito es repetir cada juego dos a tres veces o que la actividad dure unos 5 minutos aproximados.
 - a) Repetir la secuencia de los ejercicios dos veces, con un descanso de 2 minutos.
<https://www.youtube.com/watch?v=CCeRorsXSO0>
 - b) Los materiales que aparecen en el siguiente video, se pueden reemplazar por papel o cinta demarcadora. Las pasadas a través de cuerdas, aros y selección de camino de colores se puede realizar hacia adelante, avanzar de espaldas, avanzar de lado, (derecha e izquierda). Además se puede agregar el factor tiempo (realizar las pasadas en el menor tiempo posible).
<https://www.youtube.com/watch?v=Vh0fYQwpVk>
3. Estiramientos: Mantener de 15 a 20 segundos por lado.
<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>