



## GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 DE MAYO 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, (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.
<b>NOMBRE DOCENTE</b>	Joselyn Guzmán García
<b>CORREO ELECTRONICO DOCENTE</b>	<a href="mailto:joselyn.guzman@csmaipo.cl">joselyn.guzman@csmaipo.cl</a>

<b>ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I</b>	
<b>OA</b>	Corporalidad y movimiento/ 7: Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.
<b>CONTENIDO</b>	Postura y equilibrio.
<b>HABILIDADES</b>	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 de **Desarrollo:** realiza las actividades que esten al alcance de los materiales disponibles en casa, el propósito es repetir cada juego dos a tres veces.
  - a) <https://www.youtube.com/watch?V=gdptsodkf5s>
  - b) <https://www.youtube.com/watch?V=ccerorsxso0> repetir la secuencia de los ejercicios dos veces, con un descanso de 2 minutos.
  - c) [https://www.youtube.com/watch?V=e0qm\\_anxif0](https://www.youtube.com/watch?V=e0qm_anxif0) importante: este video sirve para niños con o sin discapacidad neuronal. Repetir las veces que sea necesario hasta que vea que su pupilo maneja el movimiento con mas precisión.
- Actividad 3 **Estiramientos:** <https://www.youtube.com/watch?V=yqqfhlvr7c>