



**CORPPORALIDAD Y MOVIMIENTO ACTIVIDAD 1**

|         |        |
|---------|--------|
| Nombre: | Fecha: |
|---------|--------|

**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.

**Orientación a padres:** Para realizar la actividad necesitaremos un cojín, un globo, una manzana y una manta o colchoneta para recostarnos.  
 Comenzamos realizando ejercicios de elongación y respiración para activar el cuerpo.  
 Nos recostaremos en el suelo y estiraremos nuestro cuerpo lo más que podamos.  
 Ubicaremos los materiales a continuación de nuestros brazos estirados, sobre la cabeza, tomaremos el globo, con las dos manos, lo levantamos hasta la altura del estómago y ahí lo traspasamos a nuestros pies, para continuar bajando por nuestro cuerpo hasta llegar nuevamente al suelo.  
 Repetimos el movimiento ahora con el cojín, lo tomamos con las manos, lo levantamos y lo llevamos hasta la altura del estómago, donde lo tomamos con los pies, seguimos bajando hasta el suelo.  
 Ahora realizaremos la misma acción con la manzana, la tomamos con las manos, la traspasamos a los pies y la dejamos en el suelo.  
 Repetimos la acción, pero ahora en sentido inverso, cambiando primero el globo, el cojín y la manzana, tomándolos con los pies, traspasarlo a las manos y dejarlas en el suelo.

**Actividad 1: coordina movimientos de brazos y pies**

|       |  | Si | No |
|-------|--|----|----|
| C Y M | 1.- Coordina sus movimientos al dar saltos de tijera |    |    |
|       | 2.- Reconoce cambios en su ritmo cardiaco.           |    |    |