

**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:**  
 Comenzamos realizando ejercicios de elongación y respiración para activar el cuerpo.  
 En un espacio amplio, los niños y niñas realizan la actividad, deben tener un lápiz grafito y un papel, se comienza con ejercicios de elongación y respiración, con ayuda de un adulto escuchan las indicaciones: poner los dedos en su cuello para sentir su ritmo cardíaco en calma, contar los latidos en 10 segundos, anotarlos en su hoja con el número 1; luego darán 10 saltos de tijeras, volverán a contar sus latidos y a anotarlos en su papel con el número 2, por último deberán dar 10 saltos de tijera y nuevamente contar sus latidos en 10 segundos y anotarlos con el número 3; terminan comparando las cantidades, comentando las diferencias y las causas de porque se acelera el corazón.  
 Al finalizar realizan movimientos de elongación y respiración para volver a la calma.  
**Actividad 1:** coordina movimientos dando saltos de tijera.



		Si	No
<b>C Y M</b>	1.- Coordina sus movimientos al dar saltos de tijera		
	2.- Reconoce cambios en su ritmo cardíaco.		