

CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO ACTIVIDAD 1

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

OA (6): 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: El adulto a cargo de la actividad junto al alumno/a preparan previamente el material que van a utilizar en esta experiencia.

Materiales:

- 1 cuerda.
- 1 botella de agua para hidratarse durante la actividad.

Luego de preparar el material, despejan el lugar donde van a realizar la actividad, dejándolo libre de distracciones y obstáculos que impidan el correcto desplazamiento de los alumnos.

El adulto a cargo de la experiencia debe supervisar al niño/a, y en el caso de presentar dificultades, guiar para que se logre la correcta ejecución de los ejercicios.

Comienzan la experiencia realizando movimientos de activación del cuerpo y sus articulaciones como, por ejemplo: girar los brazos, tocar la punta de los pies, elevar los brazos hacia el cielo, colocar música y bailar unos minutos sin mayor esfuerzo y controlando la respiración.

Actividad: Los alumnos participan de diversos ejercicios que ayudan a desarrollar el equilibrio estático y dinámico como, por ejemplo: Caminar en punta de pies, caminar con los talones, saltar en un pie, entre otros. Los juegos se encuentran en el siguiente video para que puedas realizar cada uno de ellos. <https://youtu.be/w-7A6AkM72Q>

Recuerda relajar tu cuerpo y controlar tu respiración para volver a la normalidad y finalizar tu experiencia de corporalidad y movimiento.

Al momento de realizar la actividad y con ayuda de la familia se sugiere grabar y subir videos a classroom.



Google Classroom

		Si	No
CESC 1	Al desplazarse en punta de pie, talones o sobre la cuerda, mantiene equilibrio		
	Mantiene el equilibrio estático al realizar diversas posiciones.		
	Participa con entusiasmo durante la actividad.		