**GUIA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº3 ED. FÍSICA Y SALUD**

**KÍNDER**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:**

OA 7 (C.M) Resolver desafíos prácticos, manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.

**Objetivo de la guía:**

“Realizar actividad física resolviendo los desafíos”

## Correo profesor: [efis.k.smm@gmail.com](mailto:efis.k.smm@gmail.com)

**Instrucciones:**

1. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando el material que estará disponible en la guía y sus link.
2. Escribe la fecha y objetivo de la clase en tu cuaderno.

**NO OLVIDES!!!!** El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio, para ello debes bañarte, lavarte los dientes, **lavarte las manos**, mantener tus uñas cortas, peinarte y mantener tu ropa limpia. Esto tiene como finalidad conservar la salud y **prevenir enfermedades.**

Recordamos…

Las habilidades motrices básicas son todos aquellos movimientos naturales que realizan las personas, como, por ejemplo:

CAMINAR LANZAR SALTAR EQUILIBRARSE GATEAR

¡Estamos listos para el primer reto!



En este link encontraras la clase sobre esta guía:

<https://www.youtube.com/watch?v=ju2fyvYAMTk>

|  |
| --- |
| Actividad, “saltando lo pasamos bien”:  Materiales para utilizar:  • Maskin tape (cinta adhesiva blanca, cinta de embalaje) o toallas.    Vamos a comenzar realizando una escalera de ejercicios con el maskin tape o con las toallas, en un espacio de tu casa que tenga seis cuadrados o espacios.    ¡Ahora a jugar!  a.- Te debes parar en uno de los extremos de la escalera y saltar con los pies juntos desde el principio hasta el final, pasando por todos los cuadrados o peldaños de la escalera. Debes repetir este ejercicio tres veces (ida y vuelta)        b.- En la misma escalera de deberás saltar 3 veces con en el pie derecho y 3 veces con el pie izquierdo (ida y vuelta). |

|  |
| --- |
| c.- Seguimos trabajando en la escalera, esta vez deberás saltar con pies juntos y luego pies separados.    Importante: Para más ayuda, puedes ver el video del reto a través del siguiente link:  <https://www.youtube.com/watch?v=xMamRAlgfsE> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Pegue en su cuaderno dos fotografías como evidencia del ejercicio. * Registra en tu cuaderno con una X las veces que realizaste cada ejercicio durante la semana, utilizando la siguiente tabla.      |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Ejercicios | 1 vez | 3 veces | Mas de 5 veces | | salto pies juntos |  |  |  | | Salto pie derecho |  |  |  | | Salto pie izquierdo |  |  |  | | Salt pie juntos y separarlos |  |  |  |     Recuerda que puedes jugar y divertirte con todos los que viven en tu hogar. ahora a jugar!! |