



Colegio San José
Depto. Ed. Física

Guía N°7 de Educación Física

Nombre: _____ NIVEL: Pre Kínder

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Practicar movimientos básicos de equilibrio dinámico y estabilización, a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

MATERIALES: Espacio mínimo 1mts x 1mts.

ACTIVIDADES:

Calentamiento inicial: Ejercicios de movilidad articular. Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U&t=2s>

Desarrollo - Equilibrio Dinámico: Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Por ende podemos hacer cualquier tipo de movimiento sin caer o perder el control de tu cuerpo.

Para los siguientes ejercicios habilitar un pequeño espacio para que el niño(a) pueda realizar los movimientos de las imágenes. Es importante el acompañamiento de un adulto responsable.

Ejercicios de equilibrio Dinámico

- **Ejercicio 1:** Desplazamiento como un **CONEJO**

Apoyando sólo manos y pies, avanzar, poniendo las palmas de las manos adelante y saltando con los pies juntos, para caer con las puntas de los pies y las rodillas flexionadas.

Realizar entre 10 y 15 saltos en línea recta y en distintas direcciones.



- **Ejercicio 2:** Andar de talones

Consiste en llevar el peso del cuerpo sobre los talones sin levantar los dedos de los pies.

Realizar de 12 a 15 pasos en línea recta.

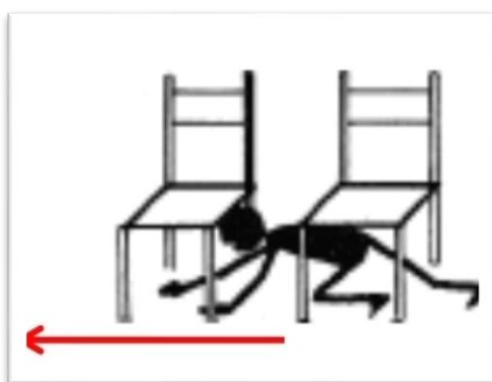


- **Ejercicio 3:** Gatear bajo obstáculos

Colocar la cantidad de sillas que se estime conveniente de acuerdo al espacio que estén ocupando y la seguridad (en lo posible mínimo 3 sillas).

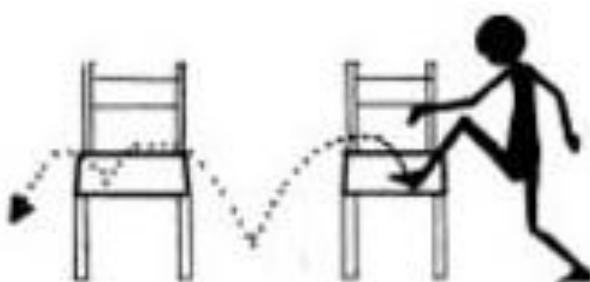
Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

Hacer una fila de sillas, hacer pasar al estudiante por debajo de las sillas.



- **Ejercicio 4:** Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

Hacer una fila de sillas separándolas (separadas de acuerdo a las características del estudiante). El estudiante las deberá pasar subiéndolo y bajándolo de ellas.



- ✓ Repetir 5 a 6 veces cada ejercicio
- ✓ Realizarlo en lo posible todos los días, tener a mano botella de agua y toalla de mano
- ✓ Para Finalizar realizaremos ejercicios de elongaciones

Elongaciones:

1. Piernas estiradas y juntas, intento tocar la punta de los pies. Debo mantener la postura por 10 segundos.



2. Una pierna estirada, la otra doblada, intento tocar la punta del pie con una mano, manteniendo la postura por 10 segundos. Luego cambio de pierna.



3. De pie, separando las piernas, intento tocar el centro del suelo con ambas manos. Mantengo la postura por 10 segundos.



- Si se presenta alguna inquietud no duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@gmail.com
- Los padres pueden dejar el registro en la aplicación ClassDojo