



UTP

SEMANA N° 12 DEL 15 AL 19 JUNIO
GUÍA N° 11 DE ED FÍSICA 1° BÁSICO 2020
EJERCICIOS DE COORDINACIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
.....

Tiempo considerado: 90 minutos.

OAs SEGÚN PRIORIZACIÓN

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Habilidad: Desarrollar la capacidad de equilibrar un objeto en espacio reducido con seguridad y calentando previamente asumido como una rutina.

ACTIVIDADES

1) Realizar calentamiento de rutina

- 2) Seleccionar espacio seguro y liberar de elementos de riesgo.
- 3) Realizar trabajo de coordinación aumentando repeticiones según capacidad del niño.
- 4) Realizar trabajo de equilibrio con palo de escoba de unos 60 cm aproximadamente, para que niño pueda controlarlo en un espacio interior, según instrucciones a detallar.

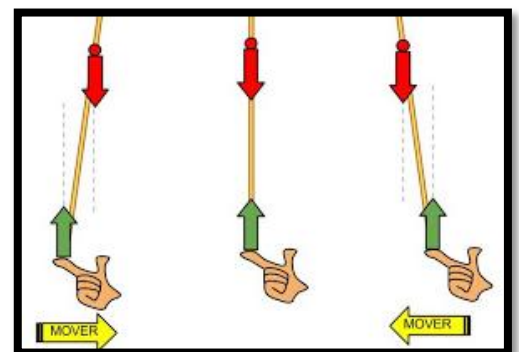
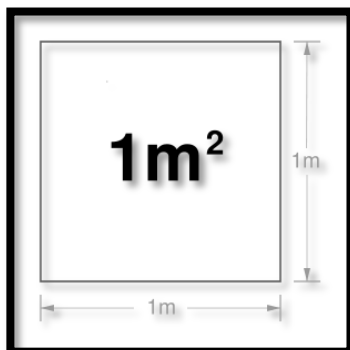
Marcar área de 1m.2, con tiza o cinta masking tape, en espacio seguro, libre de objetos con bordes.

Debe contarse con un palo de escoba, de PVC, o colihue de unos 60 a 70 cms aprox.

ADVERTENCIA: Si solo tiene a mano un TUBO METÁLICO QUE NO DEBE TENER FILO EN NINGUNO DE LOS DOS EXTREMOS O BORDES

Actividad de ejercitación:

- El niño debe pararse en medio del cuadrado
- Debe tomar el palo sobre la palma, un dedo o dos, según le acomode y
- Mantenerlo en equilibrio, por lo menos unos 10 segundos **sin salirse del cuadrado**
- **Debe registrar sus avances en segundos cada vez que jueguen así.**
- **Luego debe intentar con la mano NO Dominante o menos hábil para forzar al cerebro a aumentar las sinapsis (conexiones entre neuronas).**
- **Esto debe ser en forma gradual, para evitar la frustración del niño,** explicándole que todas las personas tenemos un lado de nuestro cuerpo dominante y que el otro debe ser entrenado con esfuerzo para mejorar su coordinación dentro de nuestro cerebro.



Espero se diviertan con esta actividad.
Atte. Luis García A.