|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: | PRE - KINDER | Fecha: | Semana 5 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**   **OAT 5:** Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos. |
| **Contenidos:** Comentar qué tipos de movimientos, posturas o desplazamientos prefiere realizar. |
| **Objetivo de la semana:** Con ayuda de sus padres los niños tienen que reconocer los patrones motores básicos y realizar las actividades propuestas. |
| **Habilidad:** Reconocer patrones motores básicos y poder desarrollarlas en su hogar con ayuda de sus padres. |

**¿QUE APRENDEREMOS?**

 ***¿QUE NECESITO SABER?***



**Patrón Motor:** Los Patrones Motores Básicos son una “serie de movimientos organizados en una secuencia espacio-temporal concreta”. Es allí la importancia del desarrollo de estas, porque el hombre desde que nace se mueve y cualquier alteración en el movimiento humano, generará una alteración a nivel mental (correr, saltar, lanzar, etc.)

**“Nunca te rindas”**

1. Papitos, para empezar, la idea es seguir trabajando con sus hijos sobre los movimientos que ellos deben desarrollar a través de su madurez física. (Patrones Motores)
2. Luego, colorear algunos patrones motores básicos.
3. Ayudar a sus hijos a desarrollar la sopa de letras de patrones motores básicos.
4. Bajo su supervisión, realizar la actividad practica presentada, para lograr metas propuestas para sus hijos.

COLOREA ALGUNOS EJEMPLOS DE PATRONES MOTORES BÁSICOS.











 **SOPA DE LETRAS.**

**PIDE A UN ADULTO QUE TE AYUDE A BUSCAR LOS SIGUIENTES CONCEPTOS RELACIONADOS A LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS.**

 **CAMINAR, TROTAR, CORRER, SALTAR, REPTAR, GIRAR, CAER, RODAR, BAJAR, GATEAR, ESQUIVAR Y LAS VAS ENCERRANDO. TE DOY DOS EJEMPLOS:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **A** |  **R** |  **E** |  **P** |  **T** |  **A** |  **R** |  **U** |
|  **S** |  **A** |  **M** |  **W** |  **D** |  **C** |  **G** |  **Z** |
|  **A** |  **S** |  **T** |  **B** |  **L** |  **A** |  **I** |  **T** |
|  **L** |  **C** |  **O** |  **R** |  **R** |  **E** |  **R** |  **R** |
|  **T** |  **B** |  **A** |  **J** |  **A** |  **R** |  **A** |  **O** |
|  **A** |  **G** |  **A** |  **T** |  **E** |  **A** |  **R** |  **T** |
|  **R** |  **O** |  **R** |  **O** |  **D** |  **A** |  **R** |  **A** |
|  **T** |  **C** |  **A** |  **M** |  **I** |  **N** |  **A** |  **R** |
|  **E** |  **S** |  **Q** |  **U** |  **I** |  **V** |  **A** |  **R** |

**ACTIVIDAD PRÁCTICA.**

**OBJETIVO: EL ALUMNO O ALUMNA DEBE MANTENERSE TROTANDO O BAILANDO SIN DETENERSE DURANTE 6 MINUTOS.**

QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS TE DARE UNA RUTINA MUY SIMPLE PARA QUE LOGREMOS CUMPLIR CON LA META PROPUESTA.

 EN CUALQUIER LUGAR DE TU CASA PUEDES PRACTICAR LA ACTIVIDAD.

DEBES DISPONER DE UN RELOJ Y CONTROLARTE EL TIEMPO.

RUTINA.

1.- COMIENZA CON 3 SERIES DE 2 MINUTOS Y DESCANSA UN MINUTO EN CADA SERIE. (Toma el tiempo 2 minutos y descansa un minuto y luego repites lo mismo hasta cumplir con los 6 minutos) OJALÁ, SIN CAMINAR O DETENERSE LOS PRIMEROS DIAS.

2.- LUEGO AUMENTA CON 2 SERIES DE 3 MINUTOS Y DESCANSA UN MINUTO (toma el tiempo 3 minutos y descansa un minuto y luego repites lo mismo hasta cumplir con los 6 minutos) ESFUERZATE Y TRATA DE NO CAMINAR O PARAR)

3.- DESPUES DE HABER EJECUTADO LAS ETAPAS ANTERIORES, PRACTICA EL TROTE O BAILE LOS 6 MINUTOS, **SI NO LO LOGRAS NO TE PREOCUPES, TENDRAS EL TIEMPO SUFICIENTE DESPUES PARA LOGRAR EL OBJETIVO AL REINICIAR LAS CLASES**.

**SUGERENCIAS.**

NO OLVIDES REALIZAR UN BREVE CALENTAMIENTO AL INICIO Y ELONGAR AL TERMINAR LA ACTIVIDAD.

DEBES RESPIRAR POR LAS NARIZ Y BOTAR POR LA BOCA.

**LA ACTIVIDAD ES AERÓBICA. SIN INTENSIDAD, NO ES CORRER**, ES TROTAR O BAILAR SIN DEUDA DE OXIGENO (TROTAR SIN QUE TE FALTE EL AIRE Y TE AHOGUES).

SI VES QUE ESTÁS MUY CANSADO, CAMINA Y OXIGÉNATE, SIEMPRE CON LA PRESENCIA DE UN ADULTO

TOMA AGUA Y DESPUES REALIZA UNA BUENA HIGIENE AL TERMINAR LA ACTIVIDAD.

