



## Guía N°1 - Rutina de ejercicios semanal

Queridos estudiantes, en esta semana numero 5, nos vamos a enfocar en practicar ejercicios de coordinación y ubicación temporo espacial trabajaremos a una **intensidad moderada a Vigorosa**.

¿Qué es la coordinación?

La coordinación es la organizadora del movimiento, y en gran medida va a depender del sistema nervioso y su maduración, es la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos para la realización de determinados movimientos, o de una serie de movimientos dirigidos, de manera más eficiente.

“Capacidad de regular de forma precisa y eficaz la intervención del propio cuerpo en la ejecución de toda habilidad motriz.” (Castañer & Camerino).

Repasemos



### Ubicación Temporo Espacial

**CONOCIMIENTO CORPORAL:** Es la conciencia que se tiene del propio cuerpo, las partes de este y lo que podemos llegar a hacer con nuestro cuerpo todo esto a través de lo adquirido en experiencias.

**UBICACIÓN ESPACIAL:** Es la orientación del propio cuerpo en cuanto al mundo, es saber dónde estoy, y donde esta lo que me rodea, sin duda alguna constituyen la base de los posteriores aprendizajes.

**UBICACIÓN TEMPORAL:** Es la orientación en el tiempo físico en el cual transcurren los hechos, este tiempo es medido en horas, minutos, segundos, etc.

### Actividad 1

Luego de haber repasado ambos contenidos daremos inicio a la clase, comenzaremos con un calentamiento de 2 minutos y 30 segundos.

**1.- Calentamiento dinámico:** Entrar en calor, preparar el cuerpo para la actividad central, evitar lesiones.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=xzdIN513ifU>

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



## 2.- Desarrollo: Parte principal de resistencia, coordinación y noción temporo espacial.

Comenzaremos con Ubicación Temporo Espacial.

Atreves del baile trabajaremos la ubicación temporo espacial, pide a un familiar o un adulto que te lea la siguiente actividad para reforzaremos las nociones derecha e izquierda,

Entrenamiento de noción derecha e izquierda.

- Muéstrame tu mano derecha - Muéstrame tu mano izquierda.
- Muéstrame tu ojo derecho. - Muéstrame tu ojo izquierdo.
- Muéstrame tu mano derecha, tu ojo derecho y tu pierna derecha.

Ejercicios de transposición sobre otros

El educador (familiar o adulto) se ubica delante del niño, dándole la espalda. Le pide que tome con su mano derecha la mano derecha del adulto. Posteriormente el adulto gira sin soltar la mano del niño y le explica que, aunque cambie de posición su mano derecha sigue siendo la misma.

Ejercicios de orientación en itinerario

Se le pide al niño que camine en dirección a una mesa, que previamente ubicó, que camine a su alrededor y que regrese al punto de partida. Luego, puede realizar el mismo trayecto, pero con los ojos vendados. el niño deberá caminar según las indicaciones del docente (adulto o familiar), por ejemplo, comienza a caminar desde la mesa y dirígete al lugar donde se encuentra la silla, camina alrededor de ésta y luego camina hasta el papelerero.



Luego de haber reforzado la noción derecha e izquierda, pincha el siguiente link para seguir con nuestra actividad <https://www.youtube.com/watch?v=XKPDCvT0RLE&t=37s>

**¡Vamos tu puedes!**

La coordinación la trabajaremos atreves de una clase de baile entretenido, recuerda que durante toda nuestra rutina debes hidratarte.

Debes pinchar el siguiente link para comenzar: <https://youtu.be/9whpreTIZyc>

## 3.- Vuelta a la calma: Son ejercicios más lentos orientados a la flexibilidad y respiración. (Relájate)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)