



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (Semana 17)

Nombre: _____ NIVEL: Pre-kínder

Objetivo de aprendizaje: Coordinar sus habilidades psicomotoras gruesas practicando posturas y movimientos en situaciones cotidianas y de juegos.

Instrucciones: Realiza estos ejercicios físicos **con la ayuda de tus padres**, puedes ocupar distintos objetos de tu casa

Materiales: Espacio mínimo 2mts x 2 mts, vasos plásticos canastas, peluches, pelotas, conos de confort, bombillas o similar

Actividad 1:

Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento previo, hay 7 juegos entretenidos, elije uno de ellos y diviértete en casa

Link de apoyo <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>



Actividad 2:

Juego de motricidad gruesa con rollos y canastas, este juego es muy sencillo, sólo necesitamos 1 rollo de confort, pelotitas y una canasta. El juego consiste en tomar una pelota, colocarla sobre el rollo, y llevarla en equilibrio hasta un cesto puesto a una cierta distancia.



Actividad 3:


Juego de carreras de algodones, con la ayuda de tus padres realizarán el área de juego. Para ello con la cinta adhesiva de papel delineamos los carriles que necesitamos, uno por cada jugador. Solo tenemos que pegar la cinta en el suelo, a modo de línea. Al final de la pista, acostaremos un vaso, con la boca mirando hacia la pista, uno en cada carril. Lo vamos a pegar al suelo con cinta para que no se mueva. Luego se posicionarán en cuadrúpeda. Pondremos un algodón delante de cada uno de ellos, y con la bombilla, sin tocarlos, deberán ir soplando hasta que llegue en el vaso, sin salirse de la pista.



Actividad 4

Para conocer mejor tus avances y dificultades, completa este ticket de salida marcando con X o pintando cómo te resultó la actividad de la semana.

Ticket de Salida	
01279463838300	¿Qué aprendiste hoy?
	1).- ¿Te gustó el ejercicio? SI _____ NO _____
	2).- ¿Tuviste dificultades para realizarlo? SI _____ NO _____
	3).- ¿Cómo te sentiste al realizarlo? 😞 😊 😄



- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a mi correo christiancass.csj@gmail.com
- En la plataforma **ClassDojo**, podrás dejar el registro de tu ticket y también, las fotografías realizando las actividades.



**Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física.**