



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (Semana 18)

Nombre: _____ NIVEL: Pre-kínder

Objetivo de aprendizaje: Coordinar, practicar y reforzar habilidades motoras básicas, como el manejo del balón o coordinación con elemento.

Instrucciones: Realizar las actividades propuestas, siguiendo las instrucciones y con ayuda de un adulto.

Materiales: Espacio cómodo, y 2 pares de calcetines gruesos y grandes, puedes pedir prestado los de algún adulto que viva contigo.

Actividad 1:

Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento mediante baile.

Link de apoyo

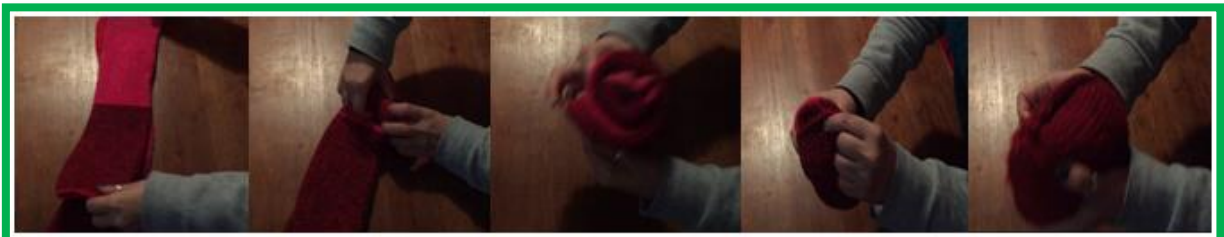
<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>








Actividad 2:




Revisa el vídeo de habilidades motrices básicas (manejo de balón), que dejaré en la aplicación class dojo, o bien, puedes seguir las instrucciones que están a continuación.

- ✓ Utilizando un balón creado con uno o dos pares de calcetines, de la siguiente manera:



Habilidades motrices: Manejo inicial de balón

Ejercicio	Explicación	Imagen
1	Lanzamos balón hacia arriba con ambas manos, caminando 30 segundos o más	
2	Lanzamos balón hacia arriba con ambas manos trotando 30 segundos o más	
3	Conducimos el balón con el pie derecho 30 segundos o más	
4	Conducimos el balón con el pie izquierdo 30 segundos o más	
5	Conducimos el balón con las manos en cuadrupedia 30 segundos o más	

6	Conducimos el balón con la mano izquierda realizando zancada lateral (saltos hacia el lado avanzando) 30 segundos o más	
7	Conducimos el balón con la mano derecha realizando zancada lateral (saltos hacia el lado avanzando) 30 segundos o más	
8	Salto sentadilla reteniendo balón entre las piernas 30 segundos o más	

Actividad 3

Luego de realizar los ejercicios, debes hacer estiramientos para finalizar la actividad y volver a la calma.

Puedes realizarlos durante 10 segundos cada uno, cuidando la respiración (inspirar por nariz y espirar por boca).



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?   

01279463838300

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



Un abrazo a la distancia...

Cuídate mucho!!!