



**Colegio San José**  
**Depto. Educación Física**

## GUIA DE EDUCACION FISICA N°10

Nombre: \_\_\_\_\_ NIVEL: kínder

**Objetivo de aprendizaje:** Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia: tales como, lanzar y recibir objetos, a través de juegos utilizando implementos, en situaciones cotidianas.

**Instrucciones:** Realiza estos ejercicios físicos con la ayuda de tus padres, puedes ocupar distintos objetos de tu casa como botellas plásticas, peluches, canastas etc.

**Materiales:** Espacio mínimo 2mts x 2 mts, botellas plásticas canastas, peluches, pelotas

### Actividad 1:

Calentamiento inicial: “Zumba” puede participar toda la familia  
Link de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>



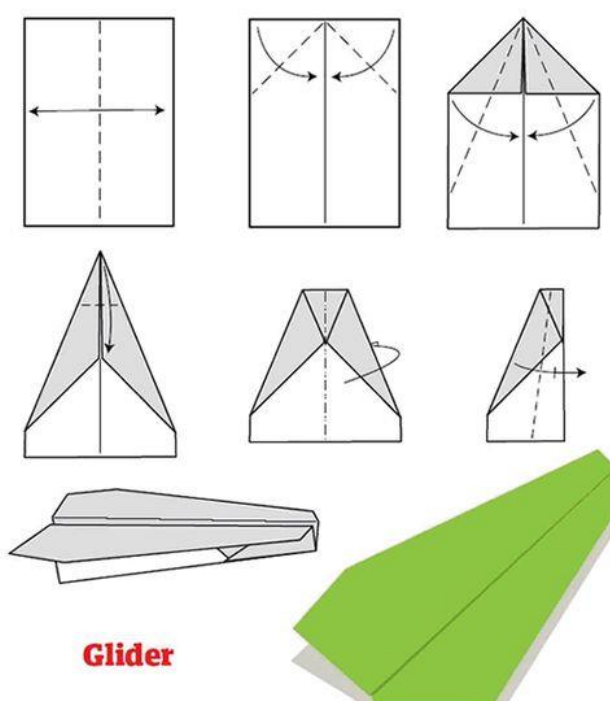
### Actividad 2:

Juego, “Derriba las torres”, consiste en derribar 10 a 12 botellas plásticas o latas de bebidas realizando lanzamientos con cualquier tipo de balón que tengas, puedes ocupar la misma pelota que confeccionaste en la guía anterior a una distancia aproximadamente de 2 metros.



### **Actividad 3:**

Juego, lanzamiento de aviones, con la ayuda de tus padres confeccionaremos aviones de papel, deberán tomar una hoja, puede ser de diario, papel lustre u hojas de cuaderno, observaremos las imágenes y seguir las indicaciones hasta lograr realizar su avión, luego lanza tus aviones y diviértete jugando.



- Si se presenta alguna inquietud no dudes en consultar a Nuestrs correos:  
[christiancass.csj@gmail.com](mailto:christiancass.csj@gmail.com) / [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com)
- Los padres pueden dejar el registro en la aplicación ClassDojo
- En la plataforma ClassDojo se envió un video de ayuda sobre lanzamientos y recepción.

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