



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA N°10

Nombre: _____ NIVEL: Pre 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>



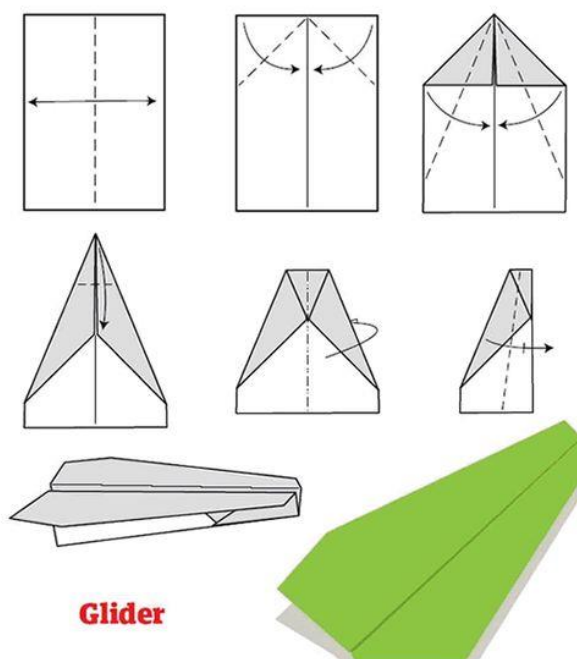
Actividad 2:

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 duden en consultar a mi correo: christiancass.csj@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.**