



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía N°8 de Educación Física

Nombre: _____ NIVEL: Pre Kínder

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Practicar movimientos básicos de equilibrio dinámico y estático, a través de ejercicios de fortalecimiento muscular.

MATERIALES: Espacio mínimo 1mts x 1mts.

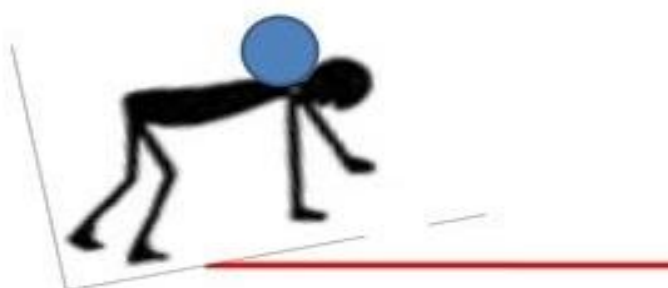
ACTIVIDADES:

Calentamiento inicial: Ejercicios de movilidad articular. Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

Ejercicios de equilibrio Dinámico y estático

- **Ejercicio 1:** Juego el avión

Colocarse un objeto entre la cabeza y espalda, nosotros somos el avión y la pelota es un piloto, **NO debe caerse**, ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos.



- **Ejercicio 2:** Mantener el equilibrio pasando entre obstáculos.

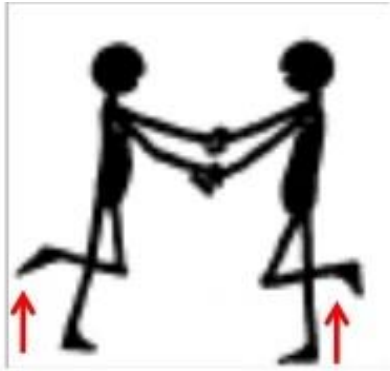
Con la ayuda de tus padres debes hacer una fila de sillas para que puedas pasar por encima de ellas.



- **Ejercicio 3:** Juego con pareja, apoyo con otros.

Con la ayuda de tus padres, se colocarán frente a frente tomados de las manos, sirviéndose mutuamente de apoyo en las distintas posturas de equilibrio.

- Levantar un pie y después el otro
- Colocarse en distintas alturas e intentar girar.



- ✓ Repetir 5 a 6 veces cada ejercicio
- ✓ Realizarlo en lo posible todos los días, tener a mano botella de agua y toalla de mano
- ✓ Para Finalizar realizaremos ejercicios de elongaciones

Elongaciones

1. Cruzo los dedos de las manos y llevo las palmas hacia arriba, empujando lo que más pueda y manteniendo la postura por 10 segundos.



2. Llevo mi mano a la espalda y con la otra mano tomo el codo y empujo hacia abajo. Mantener la postura por 10 segundos. Luego se cambia de brazo.



3. Llevo mi brazo hacia el hombro contrario, y con la otra mano tomo el codo y empujo hacia el pecho. Mantener la postura por 10 segundos. Luego se cambia de brazo.



En este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón.

“Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto a más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración”.

- 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

Un fuerte abrazo y debes seguir cuidándote.
Educación Física