



Colegio San José  
Depto. Educación Física

## Guía N°9 de Educación Física

Nombre: \_\_\_\_\_ NIVEL: Pre Kínder

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia: tales como, lanzar objetos, utilizar implementos, en situaciones cotidianas y de juegos.

**INSTRUCCIONES :** Con ayuda de un adulto, fabricar una pelotita de papel, envuelta en cinta adhesiva gruesa, un poco más grande que una pelota de tenis, donde el niño (a) la pueda tomar con ambas manos o también puede inflar una bolsa pequeña o un globo.

**MATERIALES:** Espacio mínimo 2mts x 2 mts.

### ACTIVIDAD 1:

Calentamiento inicial: El Baile del cuerpo. Link de apoyo  
<https://www.youtube.com/watch?v=MhfrOqsGw-0>

### ACTIVIDAD 2:

Lanzar la pelota o el globo hacia arriba y tomarla con ambas manos (Repetir 10 veces)



### **ACTIVIDAD 3:**

Lanzar la pelota o el globo hacia arriba y tomarla con una sola mano.



### **ACTIVIDAD 4:**

Lanzar la pelota o el globo hacia arriba APLAUDIR y tomar con ambas manos.



### **ACTIVIDAD 5:**

Con la ayuda de tus padres y a una distancia de 1 metro, lanza la pelota a tu compañero y tómalala como tú quieras pero no se puede caer al suelo. Si lanzas 10 veces y la pelota no toca el suelo, GANASTE, pero si la pelota toca el suelo vuelve a empezar todo de nuevo (Puede jugar toda tu familia).



***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.