



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA N°15

Nombre: _____ NIVEL: pre-kínder

Objetivo de aprendizaje: Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos en situaciones cotidianas y de juegos.

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

Materiales: Espacio mínimo 2mts x 2 mts, botellas plásticas canastas, peluches, pelotas, palos de escoba o similar

Actividad 1:

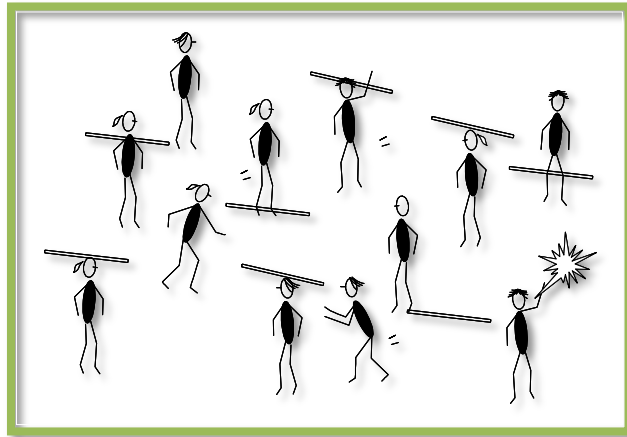
Calentamiento inicial: Te dejo un link para que puedas realizar un calentamiento previo, hay 7 juegos entretenidos, elije uno de ellos y diviértete en casa

Link de apoyo <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>



Actividad 2

Juego el habiloso el objetivo es desarrollar la agilidad corporal se trata de que cada niño tomara un pequeño palo o vaso plástico cualquier objeto pequeño y con la ayuda de sus padres: irá diciendo con que parte del cuerpo hay que sujetarla, por ejemplo, en la cabeza, en la mano, en la rodilla.... Se desplazarán por donde quieran. No se puede caer el objeto al suelo y las variante puede ser llevar 2 objetos y sin desplazarse del sitio.






Actividad 3


En esta actividad necesitaremos cinta adhesiva de papel, con la ayuda de tus padres en tu hogar crearás distintos tipos de líneas y tendrás que caminar sobre ellas, el objetivo es que lo hagas de forma precisa sin salirse de esta.



Actividad 4

Para conocer mejor tus avances y dificultades, completa este ticket de salida marcando con X o pintando como te resultó la actividad de la semana.

| Ticket de Salida | |
|------------------|--|
| 01279463838300 | <p>¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>1).- ¿Te gustó el ejercicio? SI _____ NO _____</p> <p>2).- ¿Tuviste dificultades para realizarlo? SI _____ NO _____</p> <p>3).- ¿Cómo te sentiste al realizarlo?   </p> |



- Si se presenta alguna inquietud no duden 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 las actividades y además encontrarás un video de ayuda sobre circuitos de habilidades motrices, equilibrio lanzamientos y desplazamientos.



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