



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA (SEMANA 12)

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 etc.

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

Actividad 1:

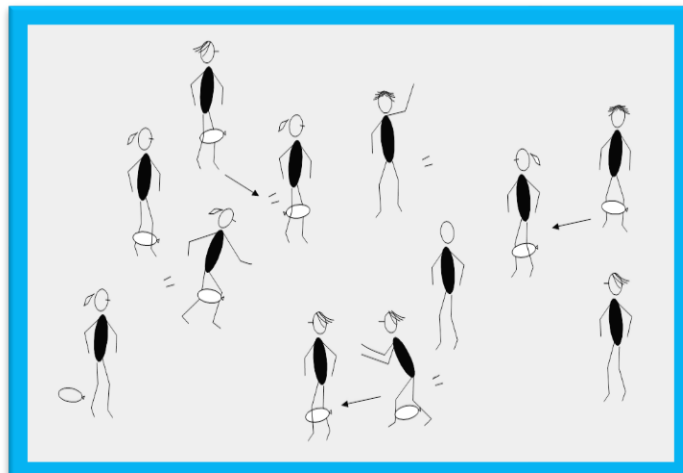
Calentamiento inicial: ejercicios estacionarios, ejercicios de psicomotricidad, ejercicios de resistencia en donde puedes practicar con tu familia.

Link de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=hH2vTAjk-kc>
https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE
https://www.youtube.com/watch?v=nA3pNeMk0_o

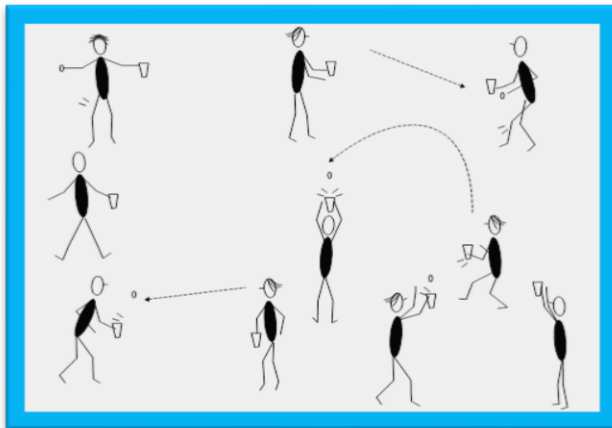
Actividad 2:

Juego “quítame el peluche” el objetivo es desarrollar al agilidad y destreza, el estudiante y el padre o hermanos debe tener un peluche entre las piernas intentará saltar tratando de quitar el peluche a los demás sin que le quiten el suyo. Quien pierda el peluche descansa hasta el próximo turno. Gana el que consiga quitar más peluches.



Actividad 3:

Juego mete la bola, en este juego necesitaremos unos vasos plásticos y pelotas de papel el objetivo de este juego es desarrollar movimientos para mejorar la agilidad, Por parejas, cada uno con un vaso y cada pareja con una pelota. Pasar la pelota al compañero con una sola mano para introducirla en el vaso del compañero.



Actividad 4

Para finalizar realizaremos ejercicios de vuelta a la calma, relajación para trabajar en familia.

1. Postura de la mariposa



2. Postura de la cobra



3. Postura de la rueda



4. Postura de árbol



- 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 (puede ser una fotografía o un video)

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