



Colegio San José
Depto. Educación Física

GUIA DE EDUCACION FISICA N°13

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 y ejercicios sobre conocer tu cuerpo.

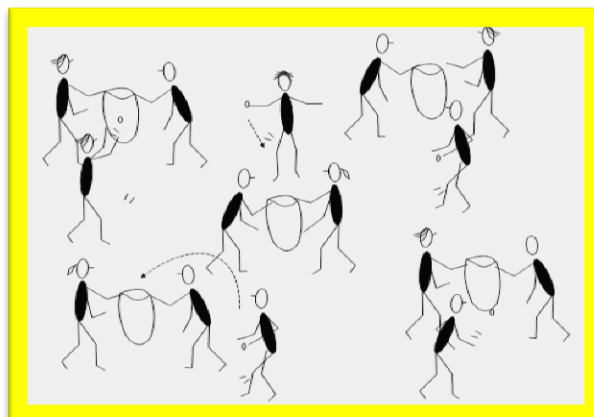
Links de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
<https://www.youtube.com/watch?v=16vewpSOBFA>



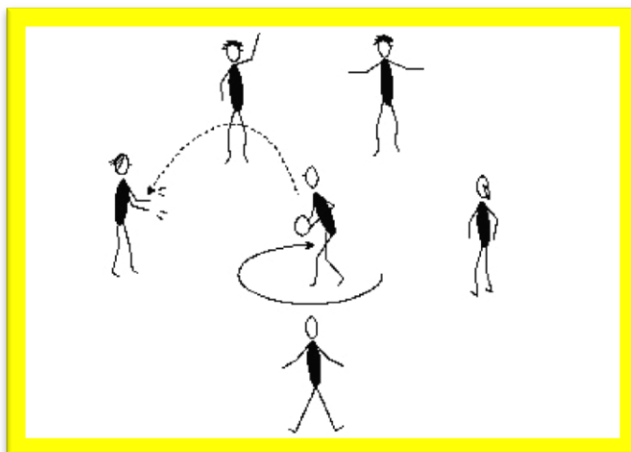
Actividad 2:

Este Juego se llama a la Bolsa, el objetivo es desarrollar la coordinación del cuerpo con la colaboración de tus padres, necesitaremos pelotas de papel, consiste en que tus padres se sitúan con las manos sujetando una bolsa, el tercero irá lanzando pelotas de papel a una distancia media; los primeros deberán coordinar los movimientos para lograr que las pelotas caigan a la bolsa, Gana la persona que en un minuto logre tener más pelotas en su bolsa.



ACTIVIDAD 3

Juego provocar un aplauso el objetivo es desarrollar la capacidad de lanzamiento y la velocidad de reacción, con la ayuda de tu padres o hermanos se van a colocar en círculo y uno de ustedes en el centro con un balón. Este deberá ir lanzado el balón a sus compañeros, y estos antes de recibirlo deberán dar un aplauso



ACTIVIDAD 4

Para finalizar, observa esta imagen y realiza estas posiciones de Yoga, el objetivo de esta actividad es la búsqueda del equilibrio y el control para poder llevar una vida alegre y saludable, asentada en una premisa indispensable, la armonía.



- 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 tus fotografías realizando las actividades.



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