**Guía de Educación física y Salud PRE KINDER 31 de agosto 2020**

### ***Hola niños y niñas.***

### ***Bienvenidos a una nueva semana de actividad física. Para esta actividad vamos a realizar ejercicios de manipulación, desplazamiento y equilibrio.***

**Objetivo:** OA: Resolver desafíos prácticos manteniendo el control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.

**Material:**  pelotita de papel, caja de zapatos o recipiente, cuaderno.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TAREAS DEL APODERADO** | **EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle)** | **CUANTAS VECES REPETIR** |
| * Dispondrá del material y espacio adecuado para realizar la actividad, considerando la seguridad del estudiante. * Marcar el recorrido donde se deben realizar los ejercicios. * Demostrar los ejercicios antes, para que luego el estudiante los realice. * Motivar al estudiante a realizar toda la actividad. * Enviar foto de la guía al profesor que corresponda. | **Calentamiento:** Calentamiento y movilidad articular: trote en el lugar, luego realizamos saltos como estrella, separando brazos y piernas. | 3 Minutos |
| **Circuito motor:** con una hoja de papel, haz una pelotita.  **Ejercicio 1**: Marca una distancia de 2 metros en el suelo, puedes marcarlo con cualquier objeto que tengas en tu casa. Ponte en el inicio de pie con la pelotita de papel en el suelo. Comenzaras arrastrando la pelotita, empujándola con una mano hasta el otro extremo. Realizar ida y vuelta (repetir 2 veces **con cada mano**)  **Ejercicio 2:** utilizando el mismo recorrido que el ejercicio anterior, esta vez llevarás la pelota empujándola con el pie. Realízalo ida y vuelta. (repetir 2 veces **con cada pie**)  **Ejercicio 3**: Antes de comenzar el ejercicio, pon una caja al final del recorrido. Coloca la pelotita en el suelo y sopla hasta llegar un poco antes del final, luego tómala con tus manos e intenta lánzarla dentro de la caja. (repetir 3 veces)  **Ejercicio 4:** Coloca la pelotita en el suelo. Ahora con ayuda de un cuaderno iras empujando la pelotita hasta completar el recorrido, para finalmente lanzarla dentro de la caja. (repetir 3 veces)  **Ejercicio 5:** Ahora vas a llevar la pelotita haciendo equilibrio sobre el cuaderno, evitando que esta caiga al suelo. Cuando llegues al final del recorrido, intenta lanzarla dentro de la caja. (repetir 2 veces)  **Ejercicio 6:** Deberás elegir cualquier forma para llevar la pelotita y completar el recorrido (por ejemplo, sobre tu cabeza, sobre un pie, lanzándola hacia arriba, etc.) (repetir 3 veces)  **Recuerda hidratarte antes, durante y después de realizar los ejercicios** | 2 veces seguidas. |

**Primero, debes tener una botella de agua para hidratar, ropa apropiada para realizar actividad física.**

**REPITE TODOS ESTOS EJERCICIOS AL MENOS 2 VECES SEGUIDAS. RECUERDA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD 2 O 3 VECES POR SEMANA.**

**Guía de Educación Física y Salud.**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: 31 de agosto

1. Con ayuda de un adulto, contesta estas preguntas para ver que aprendimos en esta actividad.

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Cuántos días a la semana realizas los ejercicios? |  |
| ¿Pudiste realizar todos los ejercicios de la guía? |  |
| ¿De qué otra forma podemos llevar la pelotita? |  |
| ¿Qué ejercicio te gustó más? |  |

******

***Realizar actividad física es muy importante, pero también lo es tener una buena higiene personal.***

***Al finalizar la sesión, recuerda siempre cambiarte de polera y lavar tu cara y manos.***

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Profesora Camila Valencia:[c.valencia@colegiosfnvalpo.cl](mailto:c.valencia@colegiosfnvalpo.cl)

Recuerda que debes enviar tus guías a nuestro **WhatsApp +56937799484** o al correo: [**c.valencia@colegiosfnvalpo.cl**](mailto:c.valencia@colegiosfnvalpo.cl)ysi tienes alguna duda escríbenos.