GUIA N°3 EDUCACION FISICA Y SALUD

PRE-KINDER Y KINDER A.

PROFESORA: JACQUELINE SANCHEZ.

CORREO: [Jacqueline.sanchez@colegiorepublicadefrancia](mailto:Jacqueline.sanchez@colegiorepublicadefrancia).cl

Pauta de ejercicios motrices para realizar en casa con supervisión y ayuda de un adulto/a.

“Vamos tú puedes!!! Confió en ti”

Antes de iniciar la actividad física, prepara tu cuerpo con un breve calentamiento para evitar lesiones. Si recuerdas algunos de los ejercicios de calentamiento que hemos hecho en clases, Hazlo! O bien, trota suavemente si el espacio lo permite, elonga o estira, ¿te acuerdas de la canción “moviendo la cintura”? cántala y hace ese ejercicio.

Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente

Toma un poco de agua y listo, vamos a otros ejercicios.

**Ejercicio N°1 Salto.**

Salta 15 veces seguidas en tu puesto separando y juntando piernas, si puedes agregar los brazos, descansa y repite el ejercicio.

Imagen que contiene dibujo

Descripción generada automáticamente

**Ejercicio N°2 Salto.**

Marca una línea en el piso con una cuerda o un cinturón o cinta adhesiva, y salta 15 veces con los pies juntos adelante y atrás, luego descansa, y repite el ejercicio.



**Ejercicio N°3 Equilibrio.**

De pie, con los brazos abiertos al lado a la altura de los hombros, dobla una pierna y levántala contando hasta 10 sin perder el equilibrio, luego descansa, y repite con la otra pierna.

Imagen que contiene juguete, tabla, sostener, dibujo

Descripción generada automáticamente

**Ejercicio N°4 Equilibrio.**

Utiliza una cuerda o cinta adhesiva y marca diferentes caminos en el piso, debes pasar por el camino con ambos pies, si puedes inténtalo con un pie, descansa y repite el ejercicio.Imagen que contiene piso, interior, niño, joven

Descripción generada automáticamente

**Ejercicio N°5 Lanzar.**

Materiales: caja de cartón mediana y una pelota de tenis

Pon la caja en el suelo, ubícate a 3 metros de distancia de la caja, lanza la pelota 10 veces dentro de la caja, luego responde ¿Cuántas veces entro la pelota a la caja, repite el ejercicio

Imagen que contiene dibujo, cuarto

Descripción generada automáticamente

Niños y niñas cuídense mucho y quédense en casa para que pronto nos volvamos a ver, los y las extraño mucho.

