

GUIA DE APRENDIZAJE N° 1 II Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Kínder
PROFESORA: Alejandra Geraldo Guerrero

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Ámbito: Formación Personal y Social

Núcleo: Autonomía

Objetivo(s) de Aprendizaje: Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza.

Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.

Desarrollar las siguientes actividades con la compañía de algún adulto para su supervisión y ejecución.

Para realizar estas actividades recuerda que debes usar ropa cómoda, no olvides comer sano y tomar mucha agua, nuestro cuerpo debe mantenerse siempre hidratado

Actividad N° 1: “salto del esquiador” saltar en un pie hacia la derecha y luego en un pie hacia la izquierda (15 segundos).



Actividad N° 2: “Escalador” bajas al piso, apoyado de tus dos manos, flexiona primero rodilla derecha y luego la izquierda y así sucesivamente,



Actividad N°3: “bicicleta” en el piso de espalda, flexiona primero la rodilla derecha y luego la izquierda, sin tocar el piso



JUEGA EN FAMILIA Y DIVIERTETE

Actividad N ° 4: Para este juego necesitaremos vasos plásticos.

Pondremos todos los vasos desordenados sobre la mesa, cada participante ira a buscar los vasos a la mesa para formar una pirámide, los participantes tendrán que ir a buscar un vaso por vuelta no puede llevarse varios, gana el que arme la pirámide mas rápido.



Actividad N ° 5: Ocuparas los mismos vasos y bombillas

Cada participante tendrá una bombilla y un vaso sobre la mesa, con la bombilla soplará el vaso, gana el que llega al otro extremo de la mesa con el vaso.

