



**GUIA DE APRENDIZAJE N° 3 Segundo Semestre**  
**ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Pre- Kínder**  
**PROFESOR: Alejandra Geraldo Guerrero**

**Nombre y Apellidos:**

**Curso:**

**Fecha:**

**Ámbito: formación personal y social    Núcleo: Autonomía**

**Objetivo(s) de Aprendizaje:** Reconocer progresivamente las posibilidades y características de su cuerpo para lograr la conciencia de su esquema corporal y definir su lateralidad, de modo ser crecientemente competente en su actuar.

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: Camina suavemente sobre talones y punta de pie. (15 segundos)



Actividad N ° 2: camina con gran movimiento de brazos. (15 segundos)



Actividad N° 3: Camina con movimientos de brazos adelante y atrás. (15 segundos)



Actividad N° 4: Nos colocamos en la posición como la imagen, mantengamos con una pierna y luego cambias a la otra pierna. (15segundos)



Actividad N° 5: Utilizando los cuadrados o líneas del piso de tu casa, vamos saltando de una en una, pero alternando los pies adentro y afuera. Si saltamos en una con los pies adentro, en la siguiente con los pies afuera y así sucesivamente. Puedes ocupar 5 cuadrados de tu piso.



Actividad N°6: Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos (podemos poner un reto puedes pedir a un adulto que te tome el tiempo para ver cuánto te demoras en hacer esa carrera o puedes hacer solo 3 vueltas rápidas)





Ejercicios de Vuelta a la Calma

Actividad N°7: Realizar las posturas de yoga, recuerda inhalar y exhalar lentamente en cada postura. (mantener cada postura por 10 segundos)

