



Colegio

Santa Bárbara

Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.

Correo del Docente: lib_ager.lov@hotmail.com

GUIA DE APRENDIZAJE N° 3 Segundo Semestre
ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: Kinder
PROFESOR: 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.

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: Camino elevando piernas (15 segundos).



Actividad N° 2: Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies



Actividad N°3: troto elevando rodillas



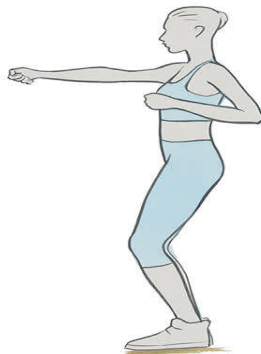
Actividad N ° 4: Estando en decúbito prono (boca-abajo) elevamos un brazo y pierna contraria. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). (15 segundos)



Actividad N ° 5: Estando en cuadrúpeda (brazos y rodillas apoyados en el suelo como en la imagen) elevamos un brazo y la pierna contraria al mismo tiempo, luego bajamos y subimos las contrarias (15 segundos)



Actividad N°6: De pie, flexionando un poco las rodillas, tronco derecho, empuñando las manos estirar brazo hacia adelante y el otro atrás, así sucesivamente. (15 segundos)



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)





Escala de Apreciación N° 3 Segundo Semestre

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Actividad	Indicadores	L	ML.	NL
1	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
2	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
3	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
4	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
Actividades	Indicadores	L	ML.	NL
5	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
6	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			
7	Ejecuta todas las series y repeticiones en los tiempos estimados			
	Adopta una buena postura			
	Ejecuta los ejercicios de manera activa			

LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
Logra en un 100% la ejecución y la postura de los ejercicios, participa activamente.	Logra medianamente la ejecución y postura de los ejercicios, participa de manera poco activa.	No participa y no logra la ejecución y la postura de los ejercicios.