Departamento de Educación Física y Salud.

Actividad Kinder y Pre-Kinder

Objetivos de aprendizaje.

HABILIDADES MOTRICES: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad con variedad de saltos.

Materiales: Cojines

Actividad 1:

1.- Como calentamiento, trotar por un costado de los cojines, pasando por entremedio de ellos y luego correr por fuera de los cojines.

2.- Pasar caminando por sobre los cojines ida y vuelta sin tocar el suelo. (al menos 5 veces)

3.- saltar solo con pies juntos por sobre los cojines ida y vuelta. (al menos 5 veces)

4.- Saltar con un solo pie ida y vuelta y luego con el otro. (al menos 5 veces)

5.- Juntar dos cojines y saltar sobre ellos intentando realizar un salto largo (al menos 5 veces).

6.- juntar dos cojines uno encima de otro e intentar pasarlos por arriba, realizando un salto alto. (al menos 5 veces).

Y recuerda que si no te resulta algún ejercicio debes seguir intentándolo y no darte por vencido!!

MUCHO ÉXITO