



## **Departamento de Educación Física y Salud.**

### **Actividad Kinder y Pre-Kinder**

#### **Objetivos de aprendizaje.**

**HABILIDADES MOTRICES: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y estabilidad en una variedad de juegos y actividad física.**

Materiales: Silla, cuerda, palo de escoba, cojines, pelota de tenis, botellas, juguetes, peluches, etc

La siguiente actividad debe crear un circuito de psicomotricidad, el tamaño, el nivel de dificultad y el espacio que utilice dependerá de cada alumno.

El circuito debe contar con distintas etapas, por ejemplo:

- Correr en línea recta y en zigzag.
- Diferentes tipos de saltos, pies juntos, salto largo, salto alto, salto en carrera, para esto puede utilizar cuerdas, cojines, peluches o juguetes.
- Arrastrarse pasando bajo una silla o cuerda.
- Saltar desde arriba de una silla, puede ser con ayuda tomando la mano para que pierda el miedo.
- Botear una pelota de un punto a otro.
- Equilibrio, puede ser dibujando una línea en el piso, o caminar por sobre un palo de escoba
- Lanzar, puede terminar o comenzar lanzando una pelota y apuntarle algún objetivo, puede ser que entre en una caja, pegarle a una botella, etc.



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

MUCHO ÉXITO