

Departamento de Educación Física y Salud.

Actividad Kinder y Pre-Kinder

Objetivos de aprendizaje.

Vida Activa y Saludable

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

Tiro al Blanco.

Materiales: Hojas de Papel, cinta maskin o cinta adhesiva, canasta de ropa, caja de cartón u olla.

Lo primero que deben hacer antes de comenzar la actividad, es elaborar las pelotas de papel del porte de la palma del estudiante (las confecciona el estudiante con ayuda de un adulto) crear alrededor de 8 pelotas.

El alumno debe alejarse un paso de la canasta de ropa, caja de cartón u olla y lanzar, si encesta debe alejarse otro paso, así sucesivamente, intentar llegar alejarse 5 pasos.

Este juego puede ser en familia compitiendo quien se puede encestar las 8 pelotitas.

Debe lanzar primero con la mano más hábil y luego intentarlo con la menos hábil.



Atrapa las pelotas:

Materiales: Pelotas de papel creadas anteriormente.

La actividad consiste en mantenerse en equilibrio en un pie (el que prefiera el alumno), y al mismo tiempo el apoderado deberá lanzar las pelotas de papel al estudiante para que éste las atrape, ya sea con una o ambas manos, una vez atrapadas puede dejarlas en el piso, no es necesario mantenerlas en las manos. El estudiante tendrá 1 minuto para atrapar las 8 pelotas de papel que le lance el apoderado. Consideraciones: Si el alumno se cansa con un pie, puede cambiarlo y mantener el equilibrio con el otro pie, sin embargo, hay que resguardar que siempre el estudiante este en equilibrio sobre 1 solo pie.



¡Y recuerda que debes tener una buena actitud y siempre realizar la actividad con una sonrisa!

MUCHO ÉXITO