

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.

Materiales: paletas y pelotas de ping pong, vasos plásticos

Si no tiene paleta de ping pong puede fabricar una con cartón, indicaciones en el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=vGSEt-0PhCO>

Actividad 1: Comenzar lanzando la pelota al suelo y después del bote intentar pegarle con la paleta hacia arriba, seguir intentando que caiga al suelo y luego pegarle nuevamente.

Variantes, intentar pegarle a la pelota varias veces sin que caiga al suelo.

Ponerse frente a la pared puede ser sentado o de rodillas y luego dar el un bote y pegarle hacia la pared intentar pegarle nuevamente.



Actividad 2: Puede jugar en parejas en el suelo y poniendo de malla juguetes o peluches.



Actividad 3: Hacer una torre de vasos, alejarse unos metros para luego intentar derribarlo con la pelota de ping pong (golpear la pelota con la paleta)



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

MUCHO ÉXITO