**KINDER B**

**GUIA N°2**

***OBJETIVO: DESARROLLAR EL GUSTO POR LA ACTIVIDAD FISICA SIGUIENDO INSTRUCCIONES Y MATENIENDO UNA CONDICION FISICA ACTIVA.***

1. SIEMPRE SUPERVISADO POR UN ADULTO. TIEMPO TOTAL 40 MINUTOS. 2 VECES AL DIA DISTRIBUYENDO LAS ACTIVIDADES EN LA MAÑANA O TARDE. 2 VECES POR SEMANA.
2. EN UN ESPACIO QUE EL NIÑO NO SE GOLPEE Y NO RESBALE
3. EXPLICAR, DEMOSTRAR Y EJECUTAR ACOMPAÑANDO CADA ACTIVIDAD
4. DESPUES DE CADA ACTIVIDAD DESCANSAR, SENTADO TOCANDOSE LA PUNTA DE LOS PIES JUNTOS Y SEPARADOS. POR 1 MINUTO.
5. **CALENTAMIENTO** 5 MINUTOS

TROTAR EN EL PUESTO 1 MINUTO. DESCANSA

SALTAR PIES JUNTOS EN EL PUESTO 1 MINUTO. DESCANSA

EXPLICANDO Y NOMBRADO CADA ARTICULACION 3 MINUTOS. DESCANSA



1. ACTIVIDADES 30 MINUTOS.
* EJECUTAR **DIFERENTES TIPOS DE SALTOS**. CADA SALTO DURANTE 1 MINUTO Y DESCANSA.

ADECUADO A SUS CAPACIDAD SIEMPRE DE LO MAS FACIL A LO QUE REQUIERA MAS ESFUERZO, NUNCA SOBRE EXIGIR A LOS NIÑOS.

DEBE DECIRLES PALABRAS DE APOYO Y ESFUERZO. VAMOS!!! TU PUEDES!!! LO HACES SUPER!!! EXCELENTE!!! SIGUE INTENTANDOLO!!!





* EJERCICIOS CON LA AYUDA DE UN ADULTO SUPERVISANDO. SE PUEDE HACER ENTRE DOS NIÑOS O 1 ADULTO CON NIÑO. UTILIZAR LOS COJINES O SILLAS DE LA CASA. 10 REPETICIONES Y DESCANSA.





1. CIERRE

ESTIRAR SOLITO SIN DOLOR POR 20 SEGUNDO CADA EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO.



* ***RECORDAR DAR COLACIONES DE FRUTAS, LACTEOS, FRUTOS SECOS, HUEVO DURO, BARRA DE CEREAL BAJA EN AZUCAR, ALIMENTOS SALUDABLES.***