**KINDER B**

**GUIA N°4** *OBJETIVO: Practicar ejercicios de patrones motores básicos.*

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. MANDAR 5 FOTOS AL CORREO kharenhg@yahoo.com con 5 ejercicios de la rutina con el nombre y curso del estudiante.
3. EN UN ESPACIO QUE EL NIÑO NO SE GOLPEE Y NO RESBALE
4. EXPLICAR, DEMOSTRAR Y EJECUTAR ACOMPAÑANDO CADA ACTIVIDAD
5. DESPUES DE CADA ACTIVIDAD DESCANSAR, SENTADO TOCANDOSE LA PUNTA DE LOS PIES JUNTOS Y SEPARADOS. POR 1 MINUTO.
6. **CALENTAMIENTO** 5 MINUTOS



ACTIVIDADES 30 MINUTOS.

1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO
* Con diferentes materiales que no se quiebren pueden ser juguetes.
* Mantener 10 segundos en el puesto con diferentes materiales sobre la cabeza
* Avanzar pequeños trayectos con los materiales en la cabeza.
* Poner diferentes desafíos, con obstáculos ir a buscar juguetes, etc.
* Repetir 10 veces.
1. EQUILIBRIOS ESTATICOS CON DIFERENTES POSICIONES
* Mantener diferentes posiciones con objetos sobre la cabeza por 10 segundos (se pueden 5 segundos y luego llegar a 10)
* Mantener diferentes posiciones sin objetos durant3e 10 segundos cambiando de pie. Repetir 2 veces cada posición

 

1. Caminar sobre cuerda, pitilla o cinta en el suelo manteniendo la ruta sin salirse.
* Caminar adelante
* Caminar de lado
* Caminar de espalda
* Repetir 3 veces cada variación



CIERRE

1. Realizar cada ejercicio durante 20 segundos sin dolor pero mantenido. Tomar agua (no jugo).

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!!!

***MANDAR 5 FOTOS AL CORREO*** ***kharenhg@yahoo.com*** ***con lo ejercicios. Con el nombre y curso del niño o niña.***