**PRE KINDER A-B**

**GUIA N°3 *OBJETIVO: Ejercitar patrones motores básicos.***

1. SIEMPRE SUPERVISADO POR UN ADULTO. TIEMPO TOTAL 30 MINUTOS. 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



**EJERCICIOS**

1. Saltar marcando el suelo con lana, cinta, papel, ranuras del piso, etc.
* Con dos pies
* Con un pie
* Cerca, mediano y lejos.
* Saltar 2 líneas, 3 líneas, con carrera, etc.

Realizarlo 10 veces cada tipo de salto.

Observar si necesita descansar el estudiante e hidratarse.



1. Construir con lana, pitilla, o cinta pegada en el suelo un camino con curvas para que el estudiante camine sobre él:
* Caminar Hacia adelante
* Caminar de lado
* Caminar hacia atrás.
* Caminar De puntitas y con talones.



1. Con globos caminar de un lado al otro buscando juguetes, ud puede jugar con él niño o niña ¿Quién trae más juguetes?

Se ubica una partida y a un distancia muchos juguetes en el suelo, a la señal se comienza, deben avanzar hasta los juguetes caminando con el globo entre las piernas sin romperlo y volver a la partida y dejar los juguetes de a uno.

* SIEMPRE DEBE EXPLICAR EL JUEGO AL NIÑO O NIÑA
* INDICAR LO PERMITIDO
* DAR UNA POSIBILIDAD DE PRACTICA
* MOTIVAR LA SUPERACION
* **Y CONTROLAR LA FRUSTACION CON PALABRAS “INTENTALO DE NUEVO” “TÚ PUEDES” “LO HACES BIEN” “VAS MEJORANDO”**
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.***

***MANDAR 5 FOTOS HACIENDO LOS EJERCICIOS AL CORREO*** ***kharenhg@yahoo.com***

***con el nombre y curso del niño o niña***