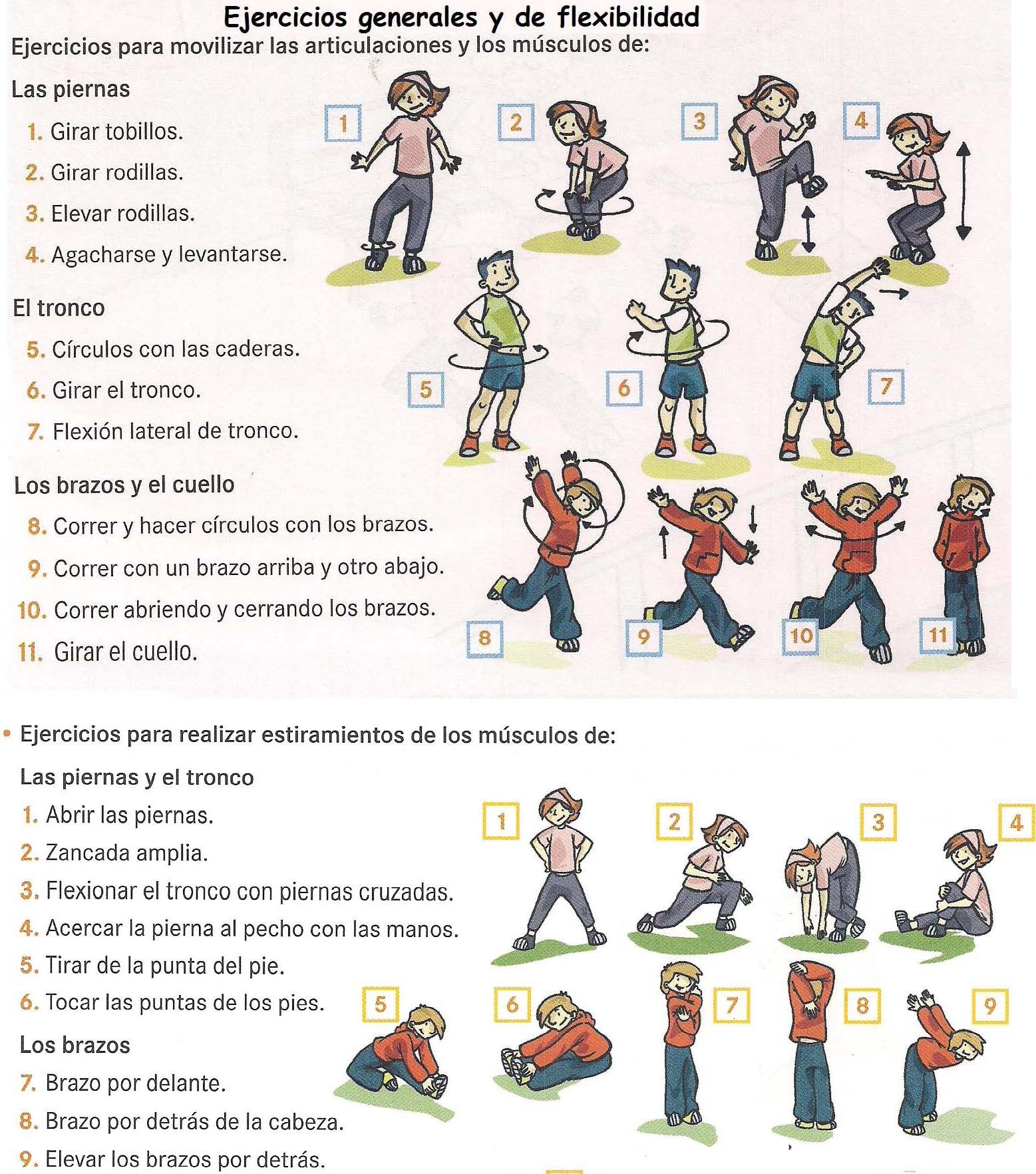
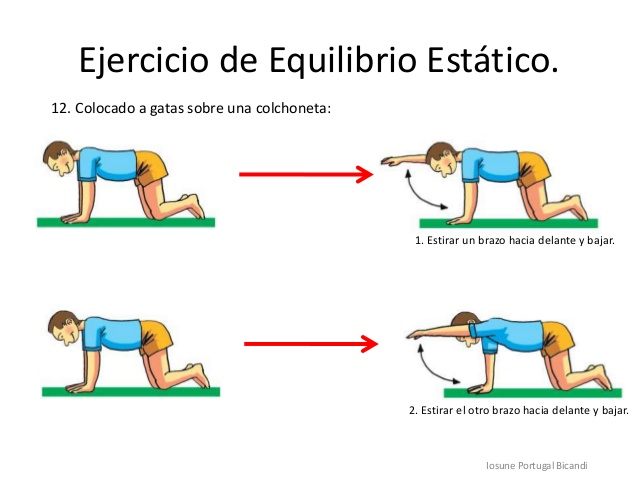
**PRE KINDER A-B**

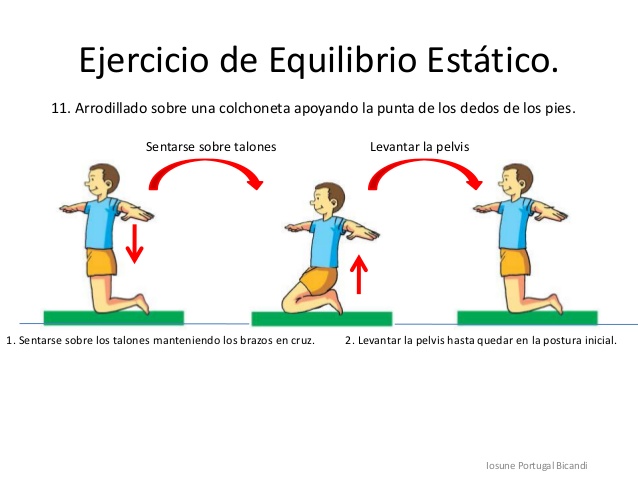
**GUIA N°4 *OBJETIVO: Practicar equilibrio estático y dinámico.***

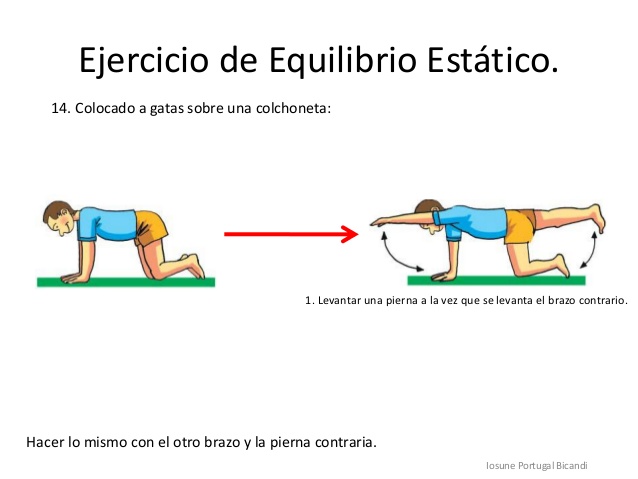
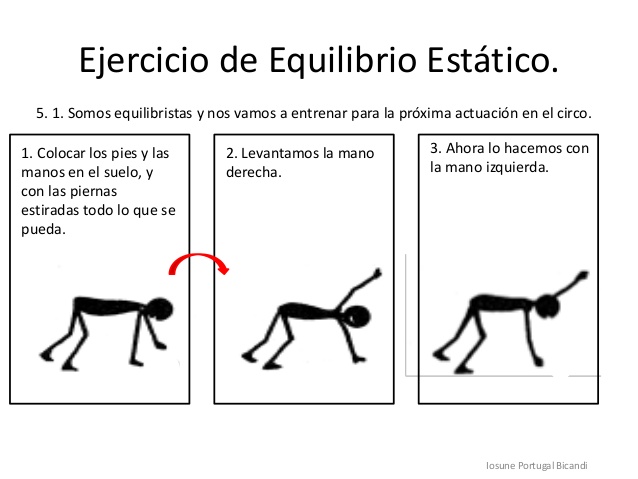
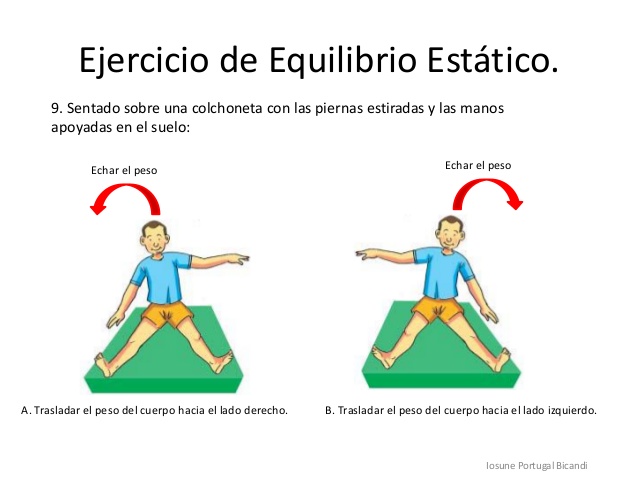
1. SIEMPRE SUPERVISADO POR UN ADULTO. TIEMPO TOTAL 30 MINUTOS. 2 VECES POR SEMANA. **MANDAR 5 FOTOS AL CORREO** [**kharenhg@yahoo.com**](mailto:kharenhg@yahoo.com) con la rutina de ejercicios. Indicando el nombre del alumno y curso.
2. EN UN ESPACIO QUE EL NIÑO **NO SE GOLPEE Y NO RESBALE**
3. EXPLICAR, 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. Cada ejercicio debe ser controlando su cuerpo y evitando que se vaya para los lado. Repetir 5 veces cada ejercicio y manteniendo 10 segundos.

****

****

* **Caminar de un lado a otro (que no sea muy corto para no marearse) llevando algo sobre la cabeza puede ser un auto, cuarderno, plato plástico o vaso. Las primeras veces puede ser sosteniendo el objeto por el niño luego tratar de no tocarlo y girar sin que se le caiga. Repetir unas 5 veces.**

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.***