



GUÍA N° 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRE- KINDER

NUCLEO: AUTONOMÍA

EJE: MOTRICIDAD

OBJETIVO: REALIZAR EJERCICIOS DE MOTRICIDAD GRUESA COMO SALTAR

MATERIALES:

6 botellas

ACTIVIDAD:

1. Colocar 1 botella para marcar el punto de inicio
2. En estudiantes se colocará al lado de la botella con las piernas juntas.
3. A la cuenta de tres saltará dando una zancada con las piernas separada y donde caiga marcar con otra botella.



4. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero con pies juntos.



- Realiza varias veces este ejercicio y rompe tu propia marca, además puedes desafiar a alguien y ver quién es el que salta más lejos. **¡INTÉNTALO!**



NUCLEO: AUTONOMÍA

EJE: MOTRICIDAD

OBJETIVO: REALIZAR EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA

MATERIALES:

- conos de confort o de toalla nova
- tijeras
- témperas (opcional)

ACTIVIDAD:

Hoy realizaremos nuestros propios legos con materiales reutilizables y para esto debes seguir los siguientes pasos:

- 1.- Cortar los conos por la mita con la tijera
- 2.- En la orilla cortar una línea de 2 cm en los 4 lados del cono como se muestra en la foto.
- 3.- Dar vuelta el cono y cortar nuevamente líneas de 2 cm en los cuatro lados, pero esta vez en los espacios que no se ha cortado, como se muestra en la imagen.
- 4.- Pintar de los colores que más te guste.
- 5.- Para poder jugar con tus legos tienes que insertar un cono con otro en las ranuras hechas en ellos.

¡Ahora puedes armar torres como más te guste!





NUCLEO: AUTONOMÍA

EJE: CUIDADO DE SI MISMO

OBJETIVO: REALIZAR RECETAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ACTIVIDAD:

En esta oportunidad, realizaremos mini pizzas con pan. A continuación, detallaremos la receta.

Ingredientes:

Pan de molde (clásico o integral) o hallullas partidas por la mitad

Salsa de tomates

Queso

Jamón picado

Tomate picado en trozos o en láminas

(puedes agregar otros ingredientes de tu preferencia)

1.- Aplicar salsa de tomate a una rebanada de pan y esparcir con una cuchara



2.- echar el queso, el jamón y por último el tomate



3.- Llevar al horno por 5 minutos para que sólo se derrita el queso



Si necesitas ayuda, puedes ver el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=yS6keUgaJlg>

...Y listo! Ya puedes disfrutar tu mini pizza y comportar con tu familia.