



GUÍA N° 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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 y saltará lo más lejos posible y colocará la otra botella en donde cayó.



3. Realizar el mismo ejercicio anterior, pero con carrera hasta la botella que marca el inicio.



- 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:

- Tijeras
- Papel
- Plumón o lápices

ACTIVIDAD:

Hoy practicaremos utilizar las tijeras, para que luego podamos realizar muchos trabajos con recortes, es por esto que haremos la siguiente actividad:

- 1.- Pídele a un adulto recortar 3 tiras de papel de 5 cm de ancho.
- 2.- En las tiras dibujar líneas en distintas direcciones como se muestra en las siguientes imágenes.
- 3.- Ahora tú debes recortar siguiendo los patrones que se dibujaron
- 4.- Recuerda realizarlo con calma y siguiendo los patrones con la tijera





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.