



Guía de aprendizaje para los niños y niñas de PARVULARIA 4 - 5 y 6 AÑOS (MAÑANA Y TARDE) Fase 3 Semana # 14

Unidad: ME DIVIERTO Y JUEGO CON MI CUERPO.

**Indicaciones generales:** Para realizar los ejercicios con libertad y comodidad, tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1- Usar ropa adecuada, zapatos cómodos y tener a disposición una toallita para poder secar el sudor.
- 2- Tomar agua en pequeños sorbos antes, durante y después de los ejercicios.
- 3- Hacer pausas para descansar durante cada ejercicio.
- 4- Si su hijo o hija presenta dificultades de movilidad, adaptar los ejercicios de acuerdo a su capacidad (el trabajo en familia es importante)

**Actividad 1:** Iniciar con una rutina de estiramientos en compañía de toda la familia.  
¡A moverse!



**Actividad 2** Tensar en dos extremos un lazo a una altura de 10 o 20 centímetros máximo para realizar saltos hacia adelante pasando una pierna por delante del cuerpo o saltando con los juntos.  
**(10 veces)**



### Actividad 3 Estiramientos Finales



Toda evidencia sera una fotografia de la autoevaluación.

Docente: Ricardo Rivas.

Correo electrónico: [ricardo.rivas.36@hotmail.com](mailto:ricardo.rivas.36@hotmail.com)

Número de contacto: 7870 -6913

