



Guía de aprendizaje para los niños y niñas de PARVULARIA 4 - 5 y 6 AÑOS (MAÑANA Y TARDE) Fase 3 Semana # 16

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.**

Dirija el juego Carrera de tortugas. Todos los participantes deben tener un Almohadón o una almohada pequeña y 3 botellas a 2 metros de distancia entre cada botella . Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuera el caparazón de una tortuga). Las tortugas comienzan a avanzar; si se les cae el almohadón de la espalda. deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente.



Realice la actividad varias veces, procurando hacerlo cada vez más rápido.

### Actividad 3 Estiramientos Finales



Toda evidencia sera una fotografia de la autoevaluación.  
Correo electrónico: [ricardo.rivas.36@hotmail.com](mailto:ricardo.rivas.36@hotmail.com)

Docente: Ricardo Rivas.

Número de contacto: 7870 -6913

