



## Juegos y ejercicios en casa para alumnos de pre kínder a tercero básico Mariano Gutiérrez, Profesor de educación física

Juegos de inicio a las mini vallas ( Se adjunta video explicativo enviado por el profesor )

Realizar la actividad :

- 1.- Calentamiento estirando musculatura de las piernas.
- 2.- Trote en forma de ocho entre vallas.
- 3.- Pata coja entre vallas cambiando cada 5 pasos.
- 4.- Rebotamos en la esquina de la valla pasando con un pie.
- 5.- Correr al centro de la valla adelantando un pies.
- 6.- La actividad como cualquier ejercicio finaliza con buen estiramiento o movilidad de articulaciones.

OJO = El juego del luce es muy buen ejercicio introductorio para la técnica de mini vallas.

Materiales:

- 6 tarros o baldes para apoyo
- 3 tablas , listones u otros materiales que se encuentren en casa

