



ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

PRE KINDER
MES DE MAYO



MILLARAY
DEL SOL



Dibuja tu deporte favorito



A mi me gusta este deporte porque:

Señor apoderado: a continuación anotar

LOGRADO		NO LOGRADO		POR LOGRAR	
---------	--	------------	--	------------	--

Observaciones _____

REALICEMOS ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA



CON AYUDA DE UN ADULTO BUSCA UN ESPACIO EN TU CASA O PATIO PARA EJERCITAR.

DESPUES QUE LO ENCUENTRES PONTE UN SACO O BOLSA DE BASURA O GENERO COMO SE MUESTRA EN LA IMAGEN.

SALTA DE UN EXTREMO A OTRO, PUEDES REALIZARLO JUNTO CON TU FAMILIA: MAMA, PAPA, HERMANOS.

REALIZA EL EJERCICIO 4 VECES.



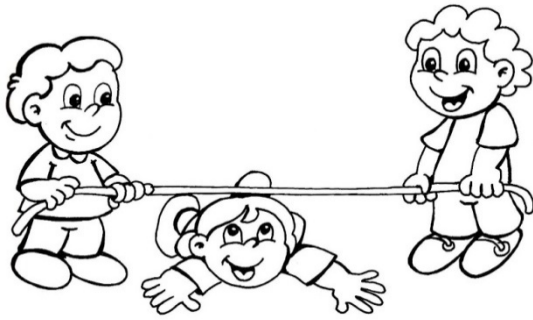
CON AYUDA DE UN ADULTO BUSCA UN ESPACIO EN TU CASA O PATIO PARA EJERCITAR.

QUE UN ADULTO TE CONFECCIONE PESAS CON PEQUEÑAS BOTELLAS DE PLASTICO, RELLENAS CON ARENA, SEMILLAS O TIERRA.

REALIZA EJERCICIOS DE PESAS COMO ESTE AMIGO 5 VECES CON AMBOS BRAZOS.

Comenta sobre lo que sentiste al hacer ejercicios junto a tu familia. (Un adulto escribe tus comentarios)

EJERCITA EN CASA



CON AYUDA DE UN ADULTO BUSCA UN ESPACIO EN TU CASA O PATIO PARA EJERCITAR.

HAZ PARTICIPAR A TU FAMILIA QUE SUJETEN UN PALO DE ESCOBA Y TÚ DEBES PASAR POR ABAJO.

REALIZA ESTE EJERCICIO 5 VECES.



CON AYUDA DE UN ADULTO BUSCA UN ESPACIO EN TU CASA O PATIO PARA EJERCITAR.

ABRE Y CIERRA LOS BRAZOS Y PIERNAS COMO ESTE AMIGO, REALIZA ESTE EJERCICIO 5 VECES.

Comenta sobre lo que sentiste al hacer ejercicios (un adulto escribe tus comentarios).

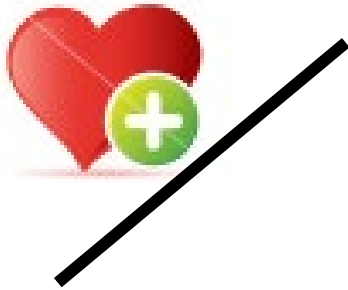
Señor apoderado: a continuación anotar

LOGRADO		NO LOGRADO		POR LOGRAR	
---------	--	------------	--	------------	--

Observaciones _____



Recorta diversos alimentos, luego los clasificas en saludables y en comida chatarra para finalmente pegar en los recuadros según corresponda.

	
---	--

Señor apoderado: a continuación anotar

LOGRADO		NO LOGRADO		POR LOGRAR	
---------	--	------------	--	------------	--

Observaciones _____

- 🕒 Observa las imágenes, comenta sobre estas.
- 🕒 Repite el nombre de cada deporte y cuéntanos, que sabes de ellos
- 🕒 Marca con una x el deporte que señala cada oración.

♦ La atleta está corriendo.			
♦ El deportista está levantando pesas.			
♦ La atleta está saltando.			
♦ El deportista está lanzando la jabalina.			

Señor apoderado: a continuación anotar

LOGRADO		NO LOGRADO		POR LOGRAR	
---------	--	------------	--	------------	--

Observaciones _____
