

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Preescolar*

*“guía #6”*

## **Temática de la sesión:**

- Juega y diviértete en familia

## **Metodología de trabajo**

Realizar lectura minuciosa de la siguiente guía la cual incluye el paso a paso de la actividad en casa, posterior a ello revisar el video explicativo y por último el producto resultante será una grabación del estudiante ejecutando la actividad, el cual lo deberá enviar al siguiente correo electrónico [Trabajovirtuales@gmail.com](mailto:Trabajovirtuales@gmail.com) o link del video.

**Importante:** al realizar el envío por drive, darle la opción “*editar al destinatario*” para poder descargarlo y editarlo. Por otro lado, revisar si en realidad se envía el contenido “*video*” en el cuerpo del mensaje ya que en ocasiones está llegando vacío.

No necesariamente deben ser videos largos, se puede agregar imágenes y videos cortos ya que las condiciones de red lo están dificultando.

Favor, realizar el envío oportuno ya que es poco el tiempo para finalizar el periodo académico.

**Organización para el desarrollo de las diferentes actividades programadas:** un lugar cómodo “*sala, habitación, corredor, terraza patio, etc.*” elementos encontrados en nuestros hogares, los cuales en cada guía se darán a conocer previamente para ubicarlos y realizar el trabajo de forma agradable y sencilla.

**Recursos didácticos:** (1) botella, (1) mesa o tabla, (2) listones de madera y (8) boliches.

**Recursos humanos:** estudiantes y familia resguardada en casa “*estar en ropa cómoda y tener hidratación para el desarrollo de las diferentes actividades*”

## **ACTIVIDAD INICIAL**

### **“Calentamiento”**

Antes de dar inicio a las diferentes actividades físicas programadas en cada guía, es necesario realizar trabajo de preparación y acondicionamiento corporal para no incurrir en desgaste muscular innecesario y/o lesión a causa de un mal procedimiento. A continuación, planteamos el siguiente calentamiento,

## **CALENTAMIENTO**

**Materiales:** reproductor de video, hidratación y ropa cómoda.

**Organización:** frente al reproductor de video a una distancia prudente.

**Desarrollo:** al estar ubicados y dispuestos con nuestro material, vamos a proceder a dar inicio a nuestra ayuda audiovisual.

Desplazamientos lado a lado, realizando actividad “*ver ayuda audiovisual*”

### **Ejercicios:**

1. Gateando de lado a lado.
2. Corre hacia adelante y hacia atrás.
3. Cangrejitos
4. Corre de forma lateral.
5. Clavados

### **Activación general (10 de cada uno)**

1. No te dejes tocar las rodillas.
2. Estrellitas.
3. Empuja y mantén el equilibrio

**Duración:** 5 minutos

## ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

### ACTIVIDAD #1

“la rana”

**Materiales:** (1) botella, (1) mesa o tabla, (2) listones de madera y (8) boliches.

**Organización del material:** ya listos los materiales, vamos a tomar la botella plástica. A la mitad vamos a realizar una ranura y una forma de portería.



Al tener la botella lista, la ubicaremos en la mesa sujeta por la región de la ranura.



Posterior a ello, ubicaremos dos listones a lado y lado para que al momento de lanzar los boliches no se salgan por los lados.

**Desarrollo:** al tener organizados nuestros materiales, vamos a realizar los respectivos lanzamientos con las boliches a una distancia de 1.50 metros de la portería “la botella”.

La idea es ingresar los boliches por la ranura, cada una de ellas tendrá un valor de 05 puntos, la idea es jugar por turnos y llegar a 100 puntos.

Vamos a realizar las actividades en familia, tanto la construcción del elemento como el desarrollo del juego.

**Duración:** 30 minutos.

## **ACTIVIDAD FINAL**

“vuelta a la calma”

**Materiales:** reproductor de video, hidratación y ropa cómoda.

**Organización:** frente al reproductor de video a una distancia prudente.

**Desarrollo:** al estar ubicados y dispuestos con nuestro material, vamos a proceder a dar inicio a nuestra ayuda audiovisual.

Cada ejercicio lo vamos a realizar por aproximadamente 30 segundos sin pausa entre el cambio de cada uno de ellos. *“ver ayuda audiovisual”*

### **Ejercicios:**

- Cabeza abajo
- Brazos extendidos arriba
- Brazos lado derecho y lado izquierdo
- Brazos adelante cruzadas las palmas
- Pose de niño
- Adelante pies en tijera y superman
- Acostados boca abajo recoge pierna derecha e izquierda.
- Recoge piernas en yoga.
- Recogidos, acostados recoge caracol con pierna cruzada
- Recoge acostado boca arriba, pierna derecha e izquierda

**Duración:** 10 minutos

### **NOTA:**

- Cualquier inquietud o duda de la ejecución de la actividad recurrir a la ayuda audiovisual. Luego del desarrollo de las diferentes actividades realizar un buen lavado de manos y aseo personal.