

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Tercero – cuarto*

*Guía #6*

## **Temática de la sesión:**

- Actividad física en casa.

## **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 [Trabajovirtualestudiantes@gmail.com](mailto:Trabajovirtualestudiantes@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) aro, (1) balón, (1) galón, (1) escoba) y (1) bolsa de basura.

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

## ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

**Materiales:** (1) bolsa plástica.

**Organización:** posición bípeda, en un espacio cómodo y puestos sobre el elemento.

**Desarrollo:** vamos a deslizarnos sobre la bolsa de forma lateral y frontal, según las indicaciones dadas a continuación

**Ejecuciones por actividad 60 segundos, 2 series.**

1. Deslizamiento lateral.
2. Deslizamiento frontal.

Receso de 30 segundos

1. Deslizamiento lateral.
2. Deslizamiento frontal.

Al terminar dichas actividades, estaremos dispuestos para el inicio de nuestra actividad central.

## ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA-COORDINATIVA “circuito con tres elementos”

**Materiales:** (1) aro, (1) balón (1) balón y (1) escoba).

**Organización del material:** los organizaremos en forma de hilera a una distancia prudente.

**Desarrollo:** vamos a realizar 15 repeticiones en cada elemento,

1. Pasa por medio del aro
2. Ochos en medio de las extremidades inferiores.
3. Elevación del balón
4. Caminata rápida lateral sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Ochos en medio de las extremidades inferiores.
3. Elevación del balón

4. Caminata rápida lateral sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Ochos en medio de las extremidades inferiores.
3. Elevación del galón
4. Caminata rápida lateral sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Ochos en medio de las extremidades inferiores.
3. Elevación del galón
4. Caminata rápida lateral sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Ochos en medio de las extremidades inferiores.
3. Elevación del galón
4. Caminata rápida lateral sobre elemento estático.

**Duración:** 15 minutos.

## **ACTIVIDAD FINAL**

“Elongación muscular”

**Materiales:** lugar y ropa cómoda.

**Organización:** posición bípeda.

**Desarrollo:** vamos a darle “*play*” a nuestra ayuda audio-visual y seguiremos el paso a paso.

Cada actividad se realizará por 30 segundos.

1. Flexión tronco-piernas.
2. Flexión piernas alternadas y simultaneas, acostados bocarriba.
3. Extensión de tronco.
4. Brazo cruzado atrás por encima de la cabeza con derecha e izquierda.
5. Extensión de cuello, delante-atrás y al lado

**Duración:** 4 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.