

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Primero – segundo

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 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 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 como y puestos sobre el elemento.

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

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 y (1) escoba).

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

Desarrollo: vamos a realizar diez repeticiones en cada elemento,

1. Pasa por medio del aro
2. Lanza el balón al aire y vuélvelo a tomar
3. Realiza saltos sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Lanza el balón al aire y vuélvelo a tomar
3. Realiza saltos sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Lanza el balón al aire y vuélvelo a tomar
3. Realiza saltos sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Lanza el balón al aire y vuélvelo a tomar

3. Realiza saltos sobre elemento estático.

Receso de 30 segundos y volvemos a retomar.

1. Pasa por medio del aro
2. Lanza el balón al aire y vuélvelo a tomar
3. Realiza saltos sobre elemento estático.

Duración: 10 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.