

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Preescolar*

*Guía #8*

**Fecha:** 20/05/2020

## **Temática de la sesión:**

- Juego y actividad física.

## **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) bolsa de basura, (5) prendas de ropa, zapatos, cojines o cualquier material que podamos utilizar para delimitar el espacio, (5) tapas de botellas en un extremo 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 INICIAL CALENTAMIENTO

### “Caminadoras”

**Materiales:** (1) bolsa de basura.

**Organización:** posición bípeda sobre bolsa de basura.

**Desarrollo:** ya ubicados sobre la bolsa de basura vamos a deslizarnos.

#### **Actividad.**

1. Deslizarnos en forma de círculo caminando, por dos minutos “cinco vueltas”.
2. Deslizarnos en forma de círculo trotando, por dos minutos “cinco vueltas”.

**Duración:** 5 minutos.

## ACTIVIDAD CENTRAL

### ACTIVIDAD #1

#### “El saltarín transportador”

**Materiales:** (5) prendas de ropa, zapatos, cojines o cualquier material que podamos utilizar para delimitar el espacio, (5) tapas de botellas en un extremo, (1) bolsa de basura.

**Organización:** (2) hileras, tomaremos los (5) objetos y los distribuiremos de forma uniforme en la hilera, en un extremo las tapas de las botellas y al otro los participantes introducidos en bolsa plástica.

**Desarrollo:** a la indicación, los participantes saldrán en zigzag, saltando irán a tomar una tapa y de regreso la arrojarán en el extremo de salida.

La idea es ir lo más rápido posible y ser el primero en llegar, vamos a ejecutar varias repeticiones, lo cual fortalecerá nuestros músculos, pasaremos un rato agradable y saludable para nuestros estudiantes.

**Duración:** 15 minutos.

### ACTIVIDAD #2

## “Relajación Método de Koeppen”

**Materiales:** Ropa cómoda, una colchoneta o lugar como para realizar la actividad.

**Organización:** acostados sobre una colchoneta en posición anatómica boca arriba.

**Desarrollo:** daremos “*play*” a la ayuda didáctica y seguiremos todas las indicaciones dispuestas en el video.

**Duración:** 10.00 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.