

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

“Guía #9 octavo a décimo y guía # 6 quinto a séptimo”

Fecha: 21/05/2020

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 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: Ropa cómoda, o lugar cómodo para realizar la actividad, (2) tablitras, cuadernos o libros de superficie dura y (1) pimpón.

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 Y ACTIVIDAD FÍSICA CENTRAL

“Entrenamiento corporal en casa”

Nota: *Apoyo extraído de **ORUX** entrenamiento personal, adaptado y pensado como herramienta audiovisual en la preservación y el fortalecimiento corporal de nuestras familias y estudiantes.*

Materiales: Ropa cómoda, o lugar cómodo para realizar la actividad.

Organización: posición bípeda y atentos al video.

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

Duración: 14.00 minutos.

ACTIVIDAD CENTRAL LÚDICA

ACTIVIDAD #2

“No dejes caer el pimpón”

“**Materiales:** (2) tablitras, cuadernos o libros de superficie dura y (1) pimpón.

Organización: los dos participantes se encontrarán ubicados en un recuadro de 2.50 metros², con un cuaderno o tablilla en mano.

Desarrollo: a la indicación, un participante lanzará el pimpón y el otro participante deberá responder a no dejar caer el pimpón, así sucesivamente golpea uno y responde el otro sin salir del recuadro.

La idea es no dejar caer el pimpón.

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.