

## JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Quinto a décimo*

*Guía #11 octavo a décimo y #8 quinto a séptimo*

**Fecha:** 04/06/2020

**Temática de la sesión:**

- Creatividad 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, la cual deberá enviar vía **whatsapp** “315-500-76-80” ya que al correo electrónico se ha evidenciado poco cumplimiento para el desarrollo de las actividades.

**Importante:** al realizar el envío, no necesariamente deben ser videos largos pueden agregar imágenes y videos cortos ya que las condiciones de red lo están dificultando.

Favor, realizar el envío oportuno y ponerse al día con las guías faltantes ya que se ha estado revisando material y hay muchos estudiantes que hasta ahora solo han desarrollado 2 guías. **“EN EL TRANCURSO DE ESTA Y LA OTRA SEMANA SE REALIZARÁ LLAMADO A LOS ESTUDIANTES QUE HAN VENIDO INCUMPLIENDO CON EL DESARROLLO DE LAS SESIONES PRÁCTICAS”**

Es importante recalcar en estos momentos el desarrollo de actividad física en nuestros hogares, esto nos ayudara a mantener un estado físico favorable y disminuir en gran medida los altos índices de sedentarismo evidenciados en estos momentos.

**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:** materiales a necesitar en la exposición de la actividad.

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

### ACTIVIDAD CENTRAL

A lo largo del desarrollo en la guía, fomentaremos la creatividad de nuestros estudiantes, construyendo actividades propias del desarrollo físico y motor, ¿Qué quiere decir esto? Las actividades van estar organizadas, desarrolladas y expuestas por los estudiantes resguardados en nuestros hogares, claro está, con la participación y ayuda de nuestras familias.

En primer lugar, vamos a indagar sobre ¿Qué son rutinas de fortalecimiento físico y cómo las podremos aplicar en estos momentos de aislamiento preventivo? Revisaremos de forma virtual, bases de datos, artículos, o información base para iniciar. Posterior a ello, y sabiendo que son **“rutinas de fortalecimiento físico”** procederemos a buscar la más interesante, divertida para su desarrollo en casa. *“algo importante antes de desarrollarla revisaremos que contemos con el material a nuestra disposición”*

#### **Construcción de la actividad:**

Nuestra entrega consiste en desarrollar una actividad inicial, central y final, de acuerdo a los protocolos que se vienen realizando en los videos de educación física. Solo que en esta ocasión, quienes estarán inmersos en su construcción serán las familias y estudiantes de la comunidad Da Vinciana.

Escogeremos una actividad de calentamiento, otra para actividad central y las respectivas para el proceso de elongación muscular.

**Protocolo:**

En cada actividad daremos una pequeña explicación de su ejecución y posterior a ello su desarrollo, vamos a poner todo nuestro empeño para que el proceso comunicativo sea el mejor. *“podremos utilizar carteles en los cuales está escrito el desarrollo de la actividad, grabar la voz, o en el mismo video ir relatando cada actividad., etc.”*

**Nota:**

- solamente se realizará el video, no hay necesidad de redactar el protocolo en un documento Word.
- El objetivo de la actividad es poner a prueba nuestra creatividad, pasar un rato agradable en la construcción del material y sobre todo aprender de la importancia de las actividades físicas en el desarrollo cotidiano del ser humano.
- La actividad estará destinada a los estudiantes de quinto a décimo grado.

**¡ASI QUÉ, BUENA SUERTE!**

- 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.