

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Tercero – cuarto*

*Guía #11*

**Fecha:** 26/06/2020

## **Temática de la sesión:**

- Actividad física y lúdica 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.

**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) balón, (2) hojas de papel reciclable, (1) pelotica, (2) objetos que podamos utilizar para esconder, pueden ser balones, papel periódico enrollado, etc.

**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”

**Materiales:** lugar cómodo para el desarrollo de la actividad y un espacio de 2 metros \* 2 metros.

**Organización:** ubicados en posición bípeda.

**Desarrollo:** realizaremos recorridos de acuerdo a las siguientes indicaciones,

**Ejercicio:**

1. Caminata en círculos “3 vueltas”
2. Trote en círculos “3 vueltas”

**Desplazamiento lateral,**

3. Desplazamientos en forma de rana “3 laterales”
4. Desplazamientos en forma de canguro “3 laterales”
5. Desplazamientos en forma de perrito “3 laterales”
6. Finalizamos con 20 rockstar

**Repetición de la serie.**

**Duración:** 5 minutos

## ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

“Estabilización corporal”

**Materiales:** lugar cómodo para el desarrollo de la actividad, (1) balón y (2) hojas de papel reciclable.

**Organización:** seguiremos las indicaciones otorgadas en la ayuda audiovisual.

**Desarrollo:** realizaremos los siguientes ejercicios con una intensidad de 10 repeticiones por cada uno,

**Ejercicios:**

- Sosteniendo todo nuestro peso corporal en el pie derecho y levantando el izquierdo vamos a bajar y subir sin dejarnos caer. “ se realizará con el pie derecho y con el pie izquierdo”
- Nos recostaremos de forma lateral, a la indicación elevaremos nuestro tronco extenderemos los brazos y levantaremos el pie derecho sin perder el equilibrio. “ se realizará con el pie derecho y con el pie izquierdo”
- En posición de cangrejos elevaremos el pie derecho y el pie izquierdo, luego la mano derecha e izquierda, finalizando con mano derecha con pie izquierdo y pie izquierdo con mano izquierda a tiempo.

### **Estabilización corporal con balón, “10 repeticiones”**

- Sentados elevaremos los pies, tomaremos el balón e iremos de lado a lado apoyados del tronco.
- En la misma posición cruzaremos el balón por medio de las piernas.

### **Actividad refuerzo,**

**Materiales:** (2) hojas de papel reciclable, (1) pelotica.

**Organización:** ubicados frente a la ayuda audiovisual.

**Desarrollo:** realizaremos los recorridos de acuerdo a lo expuesto en la ayuda didáctica “*de forma lateral*”.

- Deslizamiento cruzado lateral, realizando un puente con las hojas de papel.
- Deslizamiento saltando en un solo pie, lateral ida con derecha y regreso con izquierda, realizando un puente con las hojas de papel.
- En posición de plancha, pasaremos un baloncito hasta el otro extremo sobre las hojas de papel.

**Duración:** 20 minutos.

## ACTIVIDAD CENTRAL LÚDICA

### “Captura la bandera”

**Materiales:** (2) objetos que podamos utilizar para esconder, pueden ser balones, papel periódico enrollado, etc.

**Organización:** ubicados en la sala de nuestros hogares.

**Desarrollo:** podemos participar en equipos si contamos con más de cuatro participantes, de lo contrario necesitaremos tan solo dos.

Cada participante tendrá un objeto el cual lo deberá esconder en un determinado rincón de la casa. Se dará un tiempo estimado de 20 segundos para esconderlo, al terminar este tiempo los participantes regresarán a la sala y a la voz de tres saldrán a buscar el objeto del contrincante.

Pasado el tiempo, el participante que encuentre el objeto deberá correr rápidamente a la sala y ser el primero en llegar obteniendo un punto.

Vamos a jugar a 10 puntos.

**Duración:** 20 minutos

## ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA

### “elongación”

**Materiales:** lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

**Organización:** ubicados en posición bípeda.

**Desarrollo:** realizaremos insistencia muscular por un tiempo de 15 segundos, de forma descendente.

**Ejercicio:**

- Cabeza a un lado, al otro, adelante y atrás
- Brazos cruzados atrás y elevación.
- Brazos cruzados adelante y elevación punta de pies.

- Brazos cruzados al frente y flexión de tronco.
- Flexión de pierna derecha a un lado y extensión de pierna izquierda al otro.
- Flexión de pierna izquierda a un lado y extensión de pierna derecha al otro.