

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Preescolar*

*Guía #12*

**Fecha:** 17/06/2020

**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”.

**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:** (4) hojas reciclables tamaño office o carta, (2) canequitas vacías, (5) vasos por cada participante, (9) vasos desechables y (5) pimpones.

**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:** ayuda audiovisual, reproductor de video, colchoneta o lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

**Organización:** los participantes, deberán estar en posición bípeda sobre una superficie cómoda.

### Actividades:

1. Tortuguitas.
2. Mountain climbers.
3. Recuperación caminata estática.

**Nota:** revisar ejecución de las diferentes actividades, ayuda audiovisual. Las actividades serán desarrolladas de acuerdo al protocolo presentado a continuación.

**Desarrollo:** de las actividades anteriores, un delegado de los participantes “*padre o madre de familia con cronometro en mano*”, será el encargado de ir dando pauta al adelanto y ejecución de las actividades.

### Actividades:

(3) series compuestas de la siguiente, manera:

Caminata estática 60 segundos

- 30 segundos de trabajo. “*tortuguitas*”
- 30 segundos de trabajo. “*mountain climbers*”

Recuperación caminata estática. “*30 segundos*”

- 30 segundos de trabajo “*tortuguitas*”
- 30 segundos de trabajo “*mountain climbers*”

Recuperación caminata estática. “*60 segundos*”

- 20 segundos de trabajo “*tortuguitas*”
- 20 segundos de trabajo “*mountain climbers*”

**Duración:** 5 minutos.

## **ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA**

“pasa el circuito”

**Materiales:** (4) hojas reciclables tamaño office o carta, (2) canequitas vacías y (5) vasos por cada participante,

**Organización:** en un extremo estarán ubicadas las canecas, al lado de ellas los participantes con las dos hojas en las manos y frente a ellos a una distancia de 3 metros o más si se pudiese, los cinco objetos por cada participante.

**Desarrollo:** a la indicación los participantes tendrán que construir un puente con las hojas realizando un recorrido de la siguiente forma,

Iniciarán soltando de una en una, pasando sobre ella y recogiendo para seguir su proceso de construcción.

Al llegar al otro extremo, tomarán el objeto y regresarán de la misma manera como iniciaron el recorrido anterior, cuando terminen en recorrido introducirán el objeto en la caneca y regresaran por los demás.

La actividad culmina cuando todos los objetos sean trasportados e introducidos en la caneca.

Procuremos integrar todo el núcleo familiar en el desarrollo de las actividades, “*madre vs padre, padre vs hijo/a, madres vs hijo/a, etc.*” Realizando énfasis en el desarrollo consiente, trabajo individual, sana competencia, respeto y cuidado de las normas.

**Duración:** 10 minutos.

## ACTIVIDAD CENTRAL LÚDICA

“los bolos”

**Materiales:** (9) vasos desechables y (5) pimpones.

**Organización:** un espacio de 1.05 metros \* 1.05 metros, en un extremo estarán ubicadas tres pirámides conformadas por (3) vasitos desechables y en el otro extremo el/la participante con los (5) pimpones en la mano.

**Desarrollo:** a la indicación el participante deberá lanzar los pimpones y derribar las diferentes torres,

### **Puntuación,**

Si derriba 1 torre tendrá cinco puntos.

Si derriba 2 torres tendrá diez puntos.

Si derriba 3 torres tendrá 15 puntos.

**NOTA:** la actividad terminará cuando uno de los participantes llegue a 100 puntos.

**Duración:** 20 minutos.

## ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA

“elongación”

**Nota:** para el proceso de elongación muscular utilizaremos la ayuda audiovisual desarrollada y producida por GYMVIRTUAL.

**Link de descarga:** <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

**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.