

## **JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA**

*Primero – segundo*

*Guía #8*

**Fecha:** 05/06/2020

### **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 ya que se ha estado revisando material y hay muchos estudiantes que hasta ahora solo han desarrollado 2 guías, o incluso nulidad en el envío. **“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:** (1) cinta o lazo (1) papel periódico enrollado y (1) cobija.

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

## ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO

“la cinta”

**Materiales:** (1) cinta o lazo.

**Organización:** vamos a tomar una cinta en nuestras manos y estaremos en posición bípeda.

**Desarrollo:**

**Ejecución de actividad por un minuto:**

- A la indicación pasaremos la cinta por abajo de nuestra planta del pie derecho y la vamos a pisar, claro está sin soltarla de las manos. Por un minuto vamos a elevar la pierna derecha con la cinta tomada con las dos manos. *“1 minuto”*

Pasado el minuto:

- Realizaremos estrellitas *“1 minuto”*

Para finalizar:

- A la indicación pasaremos la cinta por abajo de nuestra planta del pie izquierdo y la vamos a pisar, claro está sin soltarla de las manos. Por un minuto vamos a elevar la pierna izquierda con la cinta tomada con las dos manos. *“1 minuto”*

**Duración:** 3 minutos.

## ACTIVIDAD CENTRAL

“correíta caliente”

**Materiales:** (1) papel periódico enrollado.

**Organización:** nos ubicaremos papá, mamá y demás personas que conforman el núcleo familiar en la sala, habitación o lugar cómodo para el desarrollo de la actividad.

**Desarrollo:** a la indicación vamos a escoger un participante el cual tomará el papel enrollado y se irá por toda la casa a ver dónde lo esconde, eso sí, que nadie lo siga u observe donde dejó el material.

Cuando lo haya escondido, regresará donde se encuentran los demás participantes y dirá listos o no a buscar, ellos deberán ir presurosamente a buscar el rejo “*papel enrollado*” quien lo encuentre deberá tratar de golpear a los demás participantes, mientras ellos inician un trote rápido para llegar a la posición de inicio el cual es el STOP y salvación.

Quien sea golpeado en primer lugar deberá ser quien esconde el papel periódico en la siguiente ronda, reemplazando al participante que lo escondió en la anterior. Además, a quienes logren golpear deberán realizar una penitencia la cual es impuesta por quien escondió en rejo.

**Nota:**

- tener cuidado al momento de realizar los desplazamientos por los hogares.
- No golpear demasiado fuerte, ni tampoco en los segmentos corporales sensibles.

**Duración:** 20 minutos.

## **ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA**

“envolver la cobija corriendo”

**Materiales:** (1) cobija.

**Organización:** extenderemos la cobija en el centro de la sala o habitación, posterior a ello buscaremos el centro de la misma y nos ubicaremos en posición bípeda.

**Desarrollo:** a la indicación iniciaremos a realizar trote suave en el mismo lugar, iremos contando hasta 10, cuando lo logremos marcharemos a un extremo de la cobija, lo tomaremos y llevaremos al centro. Cuando esto ocurra, nuevamente realizaremos trote suave en el mismo lugar contando hasta llegar a diez y volveremos a realizar la misma acción hasta que hayamos llevado todos los extremos al centro.

Al tener los extremos en el centro, los llevaremos a su posición inicial de uno en uno extendiéndolos y realizando el trote suave por los diez segundos antes de realizar la actividad.

**Protocolo:** (3) series de (2) repeticiones y un descanso entre serie de 30 segundos.

**Duración:** 20 minutos.

## VUELTA A LA CALMA

**Elongación:** dirigírnos al siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

- 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.