

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Tercero – cuarto

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 **“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: (5) botellas, (1) bufanda o toalla enrollada, (10) botellas plásticas del mismo tamaño, u objetos que tengan el mismo peso y diámetro.

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

“enrolla y desenrolla la cobija”

Materiales: (1) cobija.

Organización: extenderemos la cobija y nos ubicaremos en posición bípeda en un extremo de ella.

Desarrollo: a la indicación flexionaremos las piernas e iniciaremos a enrollar la cobija de un extremo al otro, *“que nos quede muy bien enrollada”* al terminar la desenrollaremos, contaremos 10 segundos y volveremos a iniciar.

Nota: Vamos a realizar 3 repeticiones.

Duración: 5 minutos.

ACTIVIDAD CENTRAL

“resistencia y coordinación”

Materiales: (10) botellas plásticas del mismo tamaño, u objetos que tengan el mismo peso y diámetro.

Organización: si contamos con las botellas, las llenaremos más abajo de la mitad con agua.

Desarrollo: ya llenos nuestros recipientes hasta el área indicada, procederemos a ubicarlos en línea recta “*por parejas y juntas*” en el patio o corredor de la casa a una distancia prudente, importante que podamos utilizar y contemos con el espacio necesario.

Actividad #1

- Al tener dispuesto nuestro material, nos ubicaremos en un extremo y a la voz de ya, iremos separándolas a los extremos con desplazamiento frontal y de regreso, vamos a juntarlas de nuevo hacia atrás.

Para la recuperación realizaremos un trote suave en zigzag y volveremos a repetir la actividad.

Dicha actividad la repetiremos (3) veces de forma seguida y al finalizar un descanso de 30 segundos. “realizaremos (2) veces”

Duración: 10 minutos.

ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

“transportemos las botellas”

Materiales: (5) botellas con igual cantidad de agua, las cuales la deberán contener más abajo de la mitad de cada una de ellas, (1) bufanda o toalla enrollada.

Organización: en un extremo de la sala, corredor o lugar amplio, se encontraran ubicadas las cinco botellas al igual que el estudiante y la bufanda.

Desarrollo: el estudiante deberá transportar las botellas de extremo a extremo de la siguiente forma:

1. Transportar todas las botellas de una en una arrastrándola con la bufanda sin dejarla caer y dejarla en el otro extremo.
2. Transportar todas las botellas, llevando en su recorrido (2), (2) y luego una.
3. Transportar las botellas, llevando en su recorrido (3) y (2)
4. Transportar las botellas, llevando en su recorrido (4) y (1)
5. Finalmente transportar las botellas, llevando en su recorrido las (5) en su totalidad.

Nota: tener hidratación y si se nos llega a caer debemos volver a iniciar.

Duración: 20 minutos.

VUELTA A LA CALMA

Elongación: dirigirnos 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.