

JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Primero – segundo

Guía #9

Fecha: 12/06/2020

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) palo de escoba, Cinta, papel crepe, hilo o algún material que tenga 1 metro de largo y podamos colocar de pared a pared en el corredor, (1) cronometro, (2) palos de escoba (1) un balón y (6) objetos que pudiéramos utilizar como conos.

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.

Organización: ubicados en posición bípeda.

Desarrollo: realizaremos 15 repeticiones de los ejercicios mencionados a continuación.

Ejercicio:

1. simular nado de crawl.
2. simular nado de mariposa adelante.
3. Cruzar brazos (abro y cierro frontal) con trote de piernas
4. Elevar el talón al glúteo

ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

ACTIVIDAD #1 “transporta el balón”

Materiales: (2) palos de escoba (1) un balón, (6) objetos que pudiéramos utilizar como conos.

Organización: ubicaremos los objetos en forma lineal a una distancia de un metro aproximadamente, en un extremo el estudiante estará ubicado con los dos palos de escoba en la mano y el balón.

Desarrollo: trasportaremos el balón por medio de los objetos con los dos palos de escoba, realizaremos 5 repeticiones.

Duración: 10 minutos.

ACTIVIDAD #2 “el laberinto”

Materiales: Cinta, papel crepe, hilo o algún material que tenga 1 metro de largo y podamos colocar de pared a pared en el corredor, (1) cronometro.

Organización: pegaremos las cintas de lado a lado en la pared, entre cruzadas y en cada extremo las fijaremos. “la idea es crear un laberinto”

Desarrollo: cuando hayamos pegado todas las cintas, intentaremos llegar al otro extremo claro está, por medio de ellas sin tumbarlas y tratar de no tocar las diferentes cintas en los recorridos.

En principio pasará el estudiante, y luego los demás participantes de uno en uno, mientras en un cronometro llevaremos el tiempo y vamos a observar cuantas veces tocamos las diferentes cintas. Quien tarde menos tiempo y haya tocado el menor número de cintas en el recorrido será el ganador y le pondrá penitencia al que haya gastado más tiempo en su recorrido.

Nota: intentaremos que el laberinto tenga una distancia aproximada de 2 metros o más en el recorrido.

ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA

“elongación”

Materiales: lugar cómodo para el desarrollo de la actividad y (1) palo de escoba.

Organización: ubicados en posición bípeda.

Desarrollo: realizaremos insistencia a los siguientes grupos musculares por un tiempo de 15 segundos.

Ejercicio:

1. **cuádriceps.** Flexionar la pierna hacia atrás, ya sea de pie o sentado.

2. **abductores.** Zancada lateral con pierna extendida.
3. **Estiramiento de dorsal,** a la izquierda. Sujetarse con brazos extendidos y cabeza entre los hombros.
4. **Estiramiento glúteo y piramidal,** a la derecha. Cruzar y rotar la pierna y dar tensión a la altura de la rodilla.
5. **Estiramiento de bíceps y antebrazo,** a la derecha. Mantener la presión en los dedos de la mano, con la palma extendida.
6. **Estiramiento pectoral,** a la izquierda. Bloquear articulación de hombro ejerciendo presión, en apoyo de mano.
7. **tríceps,** a la izquierda. Llevar la mano a la espalda, tras la nuca, flexionar el codo y realizar presión.

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.