

# JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

*Tercero y cuarto*

*Guía #9*

**Fecha:** 12/06/2020

## **Temática de la sesión:**

- Actividad 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) cartulina, tiza, cinta de enmascarar o algún material a disposición para realizar la forma de la golosa, (1) marcador y piedritas o algún material para arrojar sobre el diagrama.

**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 repeticiones por un minuto, con 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

“la golosa”

**Materiales:** (1) cartulina, tiza, cinta de enmascarar o algún material a disposición para realizar la forma de la golosa, (1) marcador y piedritas o algún material para arrojar sobre el diagrama.

**Organización:**



En primer lugar, dibujaremos en el suelo el diagrama de la golosa, compuesto por cajas con números del 1 al 10. “ver ilustración”, seguido a esto buscaremos el material para arrojarlo sobre dicho elemento.

**Desarrollo:** El estudiante deberá situarse detrás del primer número. A la indicación, lanzará la piedrita en orden ascendente del 1 al 10. El objetivo es pasar la piedra de cuadro en cuadro hasta llegar a diez, avanzando según las normas dadas a continuación,

El recorrido se realizará saltando en un solo pie o en dos si se trata de una casilla doble. Si el participante pierde el equilibrio o la piedra sale del recuadro, se pierde el turno y pasará el siguiente jugador. *“recordemos el cuadro en el que cae la piedra se denomina casa y no se puede pisar”*. De regreso, tomaremos el elemento desde la casilla anterior si no se cometió alguna infracción en las diferentes casillas.

Al iniciar el recorrido se lanzará la piedra al recuadro número 1, *“casa #1”* si se realiza de forma correcta se salta sobre dicha casa, teniendo cuidado de no tocar los bordes de las casillitas con los pies, de regreso tomar la piedrita desde la casilla anterior y volver a pasar sobre ella. Al realizar un recorrido perfecto, volverá a lanzar hacia la casa número 2.

Si en dado caso se llegase a cometer una infracción la piedrita siempre quedará asegurada en su casa y no se regresará.

Gana el juego el primer jugador que llegue a la casita número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.

**Duración:** 20 minutos.

## 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.