JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Primero – segundo

Guía #12

Fecha: 03/07/2020

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: reproductor de video, internet, (2) o más participantes, (1) bolsa plástica, (1) esfero, (1) hoja, (1) pelota, (3) botellas, (1) palo de escoba, (2) peluches o cojines, (1) globo, (1) cuerda y (1) libro, cuaderno o revista.

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

ACTIVACIÓN CADIO-PULMUNAR

"No dejes caer las bombas"

Materiales: lugar cómodo para el desarrollo de la actividad y (2) bombas

Organización: inflaremos las respectivas bombas y las pondremos en el piso frente a nosotros. *"estaremos ubicados en posición bípeda"*.

Desarrollo: Tomaremos las bombas *"una en cada mano"*, a la indicación las lanzaremos hacia arriba procurando no dejarlas caer.

Tendremos un tiempo estimado 3 minutos, si llegase a caer la bomba la tomaremos de nuevo e iniciaremos otra vez.

Vamos a procurar que no caigan, si esto llegase a suceder, contaremos cuantas veces se nos cae y si existe otro participante, lo pondremos a realizar la misma actividad a ver quién las deja caer menos veces.

MOVILIDAD ARTICULAR

Luego de realizada nuestra activación cardio-pulmonar, para seguiremos los siguientes pasos.

- Medias lunas de cuello atrás y adelante.
- Cruza los brazos sobre la cabeza.
- Balancea los brazos semiflexionados a tiempo adelante-atrás.
- Gira el tronco, brazo derecho adelante en posición "L" y brazo izquierdo atrás en posición "L", en cada giro alternamos los brazos.
- Aperturas de futbolista.

ACTIVIDAD CENTRAL FÍSICA

“circuito habilidades motrices básicas, equilibrio”

Materiales: (1) cuerda, (1) libro, cuaderno o revista.

Organización: ubicaremos una soga de 2 metros aproximadamente en el piso y realizaremos un cuadrado

Actividades,

- A la indicación, pasaremos por encima de la soga caminado “20”
- A la indicación sin dejar caer la revista de nuestra cabeza, realizaremos 20 repeticiones.

“circuito habilidades motrices básicas, salto frontal a pie junto”

Materiales: (1) palo de escoba, (2) peluches o cojines.

Organización: ubicaremos los peluches al anchor del palo de escoba *“de forma lateral”* y sobre ellos el palo de escoba.

Desarrollo: a la indicación, nos posaremos atrás del elemento ya construido.

Actividades,

- Familiarización, caminata sobre el elemento frente atrás.
- salto adelante y atrás a pie junto “20 repeticiones”

“circuito habilidades motrices básicas, salto lateral a pie junto”

Materiales: (1) palo de escoba, (2) peluches o cojines.

Organización: ubicaremos los peluches al anchor del palo de escoba *“adelante-atrás”* y sobre ellos el palo de escoba,

Desarrollo: a la indicación, nos posaremos de forma lateral al elemento ya construido.

Actividades,

- Familiarización, caminata sobre el elemento de lado a lado “lateral”.
- salto de un lado al otro “20 repeticiones”

“circuito habilidades motrices básicas, lanzamiento y recepción”

Materiales: (1) globo.

Organización: nos ubicaremos en posición bípeda con el globo en la mano.

Desarrollo: a la indicación realizaremos las siguientes actividades.

Actividades,

- lanzamiento de globo arriba y atrapa "20 repeticiones".
- Lanzamiento de globo al aire, toca la pared y recibe "20 repeticiones"

"circuito habilidades motrices básicas, lanzamiento y precisión"

Materiales: (1) pelota y (3) botellas.

Organización: en un extremo ubicaremos las tres botellas de pie y a una distancia de tres metros aproximadamente el participante con el balón en la mano.

Desarrollo: a la indicación realizaremos las siguientes actividades.

Actividades,

- lanzamiento por encima del hombro a derribar las botellas "10 repeticiones"
- lanzamiento por abajo del hombro "bolos" a derribar las botellas "10 repeticiones"

ACTIVIDAD CENTRAL LÚDICA

"karaoke"

Materiales: reproductor de video, internet, (2) o más participantes, (1) bolsa plástica, (1) esfero y (1) hoja.

Organización: ubicados de forma cómoda frente al reproductor de video.

Desarrollo: vamos a escoger la canción y la escribiremos en un fragmento del papel *"que nadie nos vea"*, posterior a ello, lo introduciremos en la bolsita de papel; la canción va a ser la que más nos guste y esperaremos a que todos participantes hayan introducido el papelillo dentro de la bolsa.

Al azar un participante sacara cualquier papelillo y dirá en voz alta el nombre de la canción, quien le corresponda pondrá la pista en el reproductor e iniciara de acuerdo a la pista karaoke,

Nota,

- Quien le corresponda la canción, la recitará como lo interpreta su artista favorito.
- Vamos a atrapar la atención de nuestros oyentes *"observaremos a nuestro público, hablaremos fuerte claro y sobre todo dominaremos el escenario"*

Duración: 20 minutos

ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA

"elongación"

Nota: pondremos a disposición nuestra creatividad para el proceso de elongación muscular, en primer medida escogeremos cinco ejercicios de elongación para las extremidades inferiores y cinco para las superiores.