



## **Educación Física - 1º CICLO**

### **Mensaje de los profes a los niños**

¡Hola chicos y chicas! Les queremos contar que nosotros también estamos en casa sin salir a ningún lado, para cuidarnos y volver a jugar, realizar muchas actividades divertidas de educación física con ustedes. Pero mientras tanto, cuidémonos todos, simplemente estando en casa y lavándonos las manos muchas veces ¡Estaremos bien sanitos!

Se nos ocurrió la idea de mandarles juegos para que hagan en casa con quienes quieran. ¡Esperamos que les guste!



### **Mensaje a las familias**

¡Hola familia! Tanto ustedes, como los y las niños/as y nosotros también estamos con mucha ansiedad de volver al colegio. Sabemos de la situación que comenzó a transcurrir este año escolar, y por eso, mientras nos cuidamos en casa, nuestras cabezas se nos llenan de ideas que queremos compartirles para que las realicen juntos. El objetivo es darles a nuestros niños/as que hagan determinadas cosas sin mucha exigencia, sino simplemente sugerirles juegos para compartir con ellos y al menos de ratos hacerles más ameno estos momentos raros que estamos atravesando. Esperamos que disfruten de los momentos en familia con estas propuestas. A continuación, encontrarán algunas recomendaciones y unas series de actividades para que puedan jugar todos juntos. Saludos con CODO para todos/as!

Ximena, Julieta, Marcelo y Claudio.



## A LA HORA DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

- ✚ Prepara un lugar de la casa donde se realicen las actividades. (Las siguientes actividades deben realizarse tomando todas las medidas de seguridad dentro de la casa dentro de ambientes cómodos y sin elementos o muebles que puedan ser caso de accidentes para toda la familia).
- ✚ Poner música para generar un ambiente distendido.
- ✚ Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- ✚ Para llevar a cabo las actividades, se recomienda utilizar dos días a la semana, por ejemplo: lunes y miércoles o martes y jueves, y la cantidad de veces que desees.
- ✚ Cada sesión estará compuesta por calentamiento, bloque de ejercicios y elongación.

### Primer día de la semana

#### Actividad de entrada en calor: "LLENA EL BALDE CON AGUA"

Este juego se puede realizar de a dos o más personas, cada participante tendrá un balde en un extremo del espacio, mientras que en el otro extremo se encontrarán muchas gotas de agua (representadas con bolitas de papel).

#### Actividad de desarrollo: "DIBUJO MI CUERPO"

Esta actividad consiste en dibujar tu cuerpo con ayuda de la familia en la hoja más grande que encuentres (también puedes fabricar tu propia hoja gigante pegando hojas pequeñas).

¡Una vez hecho tu dibujo deberás colocarle nombres a las partes del cuerpo y dibujarle el pelo, los ojos, sonrisa, orejas, lo que se te ocurra!

¡Guarda ese dibujo que lo utilizaremos más adelante!

#### Actividad de cierre: "LA PAPA CALIENTE"

Con la familia nos sentaremos en ronda y nos iremos pasando una pelotita de papel.

¡Se deberá colocar el cronómetro del celular en 15 (quince) segundos, cuando este suene, la persona que tenga la papa (pelotita de papel) explotará!

**IMPORTANTE, LAVARTE LAS MANOS DESPUÉS DE JUGAR**



## Segundo día de la semana:

### Actividad de inicio: "ROMPECABEZAS HUMANO"

Con el dibujo que hicimos en la actividad anterior deberás cortarlo en partes para luego armar un rompecabezas. Se colocará las piezas del rompecabezas en un extremo del espacio, mientras que en el otro extremo deberán de armarlo.

Los participantes deberán ir de a uno buscando cada pieza del rompecabezas para armarlo. Esto se realizará con tiempo y gana el que arme el rompecabezas en menos tiempo.

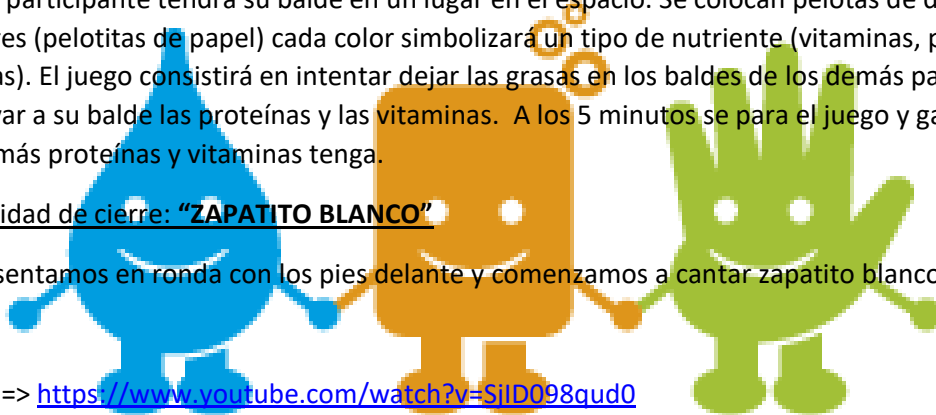
### Actividad de desarrollo: "GRASAS FUERA"

Cada participante tendrá su balde en un lugar en el espacio. Se colocan pelotas de distintos colores (pelotitas de papel) cada color simbolizará un tipo de nutriente (vitaminas, proteínas y grasas). El juego consistirá en intentar dejar las grasas en los baldes de los demás participantes y llevar a su balde las proteínas y las vitaminas. A los 5 minutos se para el juego y ganará el que más proteínas y vitaminas tenga.

### Actividad de cierre: "ZAPATITO BLANCO"

Nos sentamos en ronda con los pies delante y comenzamos a cantar zapatito blanco, zapatito azul.

LINK => <https://www.youtube.com/watch?v=SjID098qud0>



**IMPORTANTE, LAVARTE LAS MANOS DESPUES DE JUGAR**

Si desean pueden armar un video haciendo algunas de las actividades y subirlo a la página de Facebook del colegio:

<https://www.facebook.com/primaria.ecen.1>

