



Educación Física - 2º 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 ¡Estando 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

Juego de reacción

- Marcarán dos líneas una de inicio y otra de final. Habrá una persona que dará la orden de salida que puede utilizar la voz, con un aplauso o un pañuelo (solo dejarlo caer al suelo).
- ❖ Con la voz => de a dos enfrentados y en el medio se ubicará una pelota, un pañuelo, un cono u objeto que se pueda manipular fácilmente para agarrar. El tercer participante va nombrando las partes del cuerpo como por ejemplo codo, hombro, cabeza, rodilla, tobillo, etc; y cuando nombre el objeto que está en el medio los participantes deberán agarrarlo. El que obtenga el elemento es el que pasa a tener la voz de mando para la próxima partida. Variante: incluir saltos con giro completo o medio giro en el mismo lugar.
- ❖ Con aplauso => marcar dos líneas de inicio y de finalización, la distancia no más de 2 o 3 metros. El inicio puede ser parado, sentado, arrodillado, acostado, etc. Se ubicarán uno al lado del otro participante y al aplaudir deberán salir a la línea final para agarrar el objeto. Para tener cuenta: en este juego se podrá poner dos objetos iguales dos pañuelos, dos pelotas, dos conos, etc.
- ❖ Con el pañuelo => un participante tendrá el pañuelo y el otro estará a una distancia de un metro. El chico puede estar parado, sentado, acostado, parado pero de espalda, etc. Y tiene que agarrar el pañuelo antes que caiga al suelo, para eso el primer participante deberá lanzar el pañuelo hacia arriba para que tenga un poco más de tiempo de reacción.



Segundo día de la semana

+ Rayuela: se puede utilizar tiza, cinta de papel, sogas o las baldosas del piso.

Utilizando una pelota o pieza, deberán lanzar y en el número que caiga, no deben pisar ese cuadrado. Variante saltar con dos pies juntos, también con un pie para reformatar el dominio del equilibrio y la lateralidad.

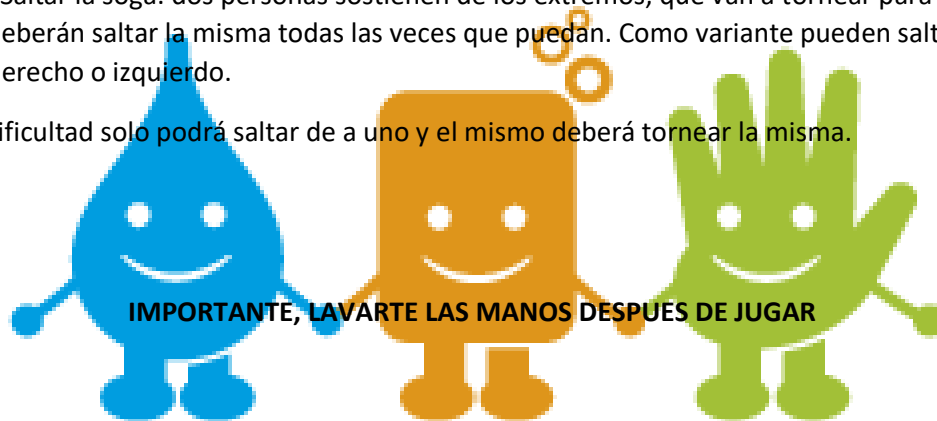
LINK => <https://www.youtube.com/watch?v=nHWUSxlaasg&feature=youtu.be>

+ con sogas o hilo totora

La víbora: dos personas sostienen de los extremos o en una silla atan la soga y el otro extremo sostiene una persona, y mueven el elemento (soga) al ras del suelo, los chicos deben pasar de un lado al otro de la soga, tratando de no ser tocado por la misma. Variante como deben caer del otro lado de la soga, podrán saltar con los dos pies, pero después caerán con un pie buscando el equilibrio.

Saltar la soga: dos personas sostienen de los extremos, que van a tornear para que los chicos deberán saltar la misma todas las veces que puedan. Como variante pueden saltar con un pie derecho o izquierdo.

Como dificultad solo podrá saltar de a uno y el mismo deberá tornear la misma.



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>