

Educación Física - 3º 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

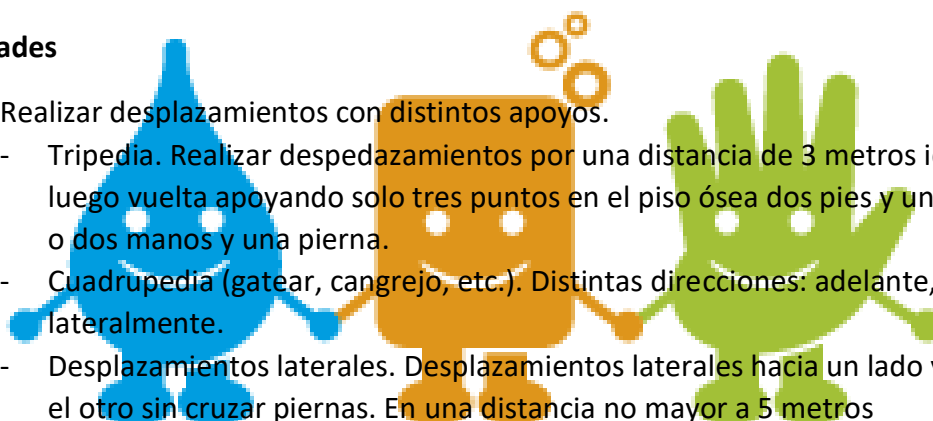
- ✚ Prepara un lugar de la casa donde se realicen las actividades. (Las siguientes actividades deben realizarse tomando todas las medidas de seguridad dentro de la casa dentro de ambientes cómodos y sin elementos o muebles que puedan ser caso de accidentes para toda la familia).
- ✚ Poner música para 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.

Entrada en Calor

- Realizar caminatas rápidas en espacio reducidos con movimientos de brazos girando alternadamente y movimientos de cintura.
- En círculos levantar alternadamente las rodillas extendiendo los brazos adelante. (duración 15 minutos)

Actividades

- Realizar desplazamientos con distintos apoyos.
 - Tripedia. Realizar desplazamientos por una distancia de 3 metros ida y luego vuelta apoyando solo tres puntos en el piso ósea dos pies y una mano o dos manos y una pierna.
 - Cuadrupedia (gatear, cangrejo, etc.). Distintas direcciones: adelante, atrás, lateralmente.
 - Desplazamientos laterales. Desplazamientos laterales hacia un lado y hacia el otro sin cruzar piernas. En una distancia no mayor a 5 metros
 - Desplazamientos laterales en juegos de marcación y defensa. Voy en pose de marca con el tronco semi flexionado hacia adelante hasta un punto fijo de 3 m y regreso en pose. Defensiva con trote latera con un (tiempo de 5 minutos)
 - Combinaciones: construcción de recorridos combinando desplazamientos con conducción de objetos deportivos como por ejemplo trasladar con el pie en un circuito construido en la casa que funcionen como obstáculo



Vuelta a la Calma o Relajación

- Sentarse en el piso extender piernas, tomarse por 10 segundos ambos tobillos y puntas de los pies bajando todo el tronco hacia adelante.

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>