

## **ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL HOGAR**

### **Para alumnos de 1° a 6° básico**

(Periodo de cuarentena)

Durante el primer semestre las unidades de Educación física para los alumnos de primero a sexto básico, coinciden en trabajar las HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS que son aplicables a la vida cotidiana y a los juegos pre deportivos, a modo de fortalecer sus capacidades y habilidades en la ejecución de movimientos naturales y específicos de deportes que serán abordados en las siguientes unidades.

Saltándonos todos los tecnicismos prácticos y explicaciones pedagógicas, enumeraremos una serie de indicaciones, sugerencias y actividades que se pueden aplicar en el hogar durante este periodo de aislamiento social.

#### **Indicaciones:**

- Recuerde que la salud de su familia es lo primero, siga y respete las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- La persona que es responsable de trabajar o salir a realizar las compras, al ingresar a la casa debe realizar una desinfección eficiente antes de saludar y compartir con los integrantes del hogar que están en cuarentena.

#### **Sugerencias:**

- Después de cada actividad y antes de preparar y consumir alimentos deben realizar una concienzuda ceremonia de lavado de manos.
- Privilegie el consumo de verduras y frutas durante este periodo, estas aportan una innumerable cantidad de nutrientes indispensables para prevenir y curar enfermedades además de beneficiar un crecimiento normal y sano en los niños.
- Evite observar las noticias en presencia de los niños, necesitamos disminuir la ansiedad en ellos.
- Eliminar el uso de pantallas y celulares. A menos que sean para bailar y/o seguir coreografías.
- Disminuir al mínimo el uso de la televisión, implementar un horario que se cumpla y que no supere las dos horas diarias, de esta manera dejamos espacios para otras actividades y tareas que eviten el sedentarismo.
- Que el o los niños, en compañía de un adulto, construyan y coloreen un horario de actividades diarias, con el fin de estructurar el día con tareas y deberes, y que este horario quede ubicado en un lugar visible para ser consultado en cualquier momento.

#### **Actividades:**

- **Es importante señalar, que no es necesario acompañar en todo momento a los niños en las actividades o juegos, en la mayoría de ellos usted será un guía o apoyo para poder ejecutarlas.**
- **No se desanime si no resulta una determinada actividad, todo va a depender del estado de ánimo del o los niños.**
- **Recuerde que los niños aprenden jugando y aprenden mucho mejor si es algo que les apasiona, identifique o recuerde lo que más le gusta y a partir de ahí elija una actividad.**
- **Y, por último, cada una de las actividades señaladas, pueden ser modificadas dependiendo de la cantidad de niños, espacio, materiales e imaginación de los participantes.**

## ACTIVIDADES FÍSICAS DE 1° A 6° BÁSICO.

1. El piso es lava. El que pierde paga un ejercicio simple, como saltar 10 veces separando piernas y brazos al mismo tiempo.



2. Piedra papel o tijera, el que pierde paga un ejercicio simple, como una sentadilla, un salto una carrera corta, etc.



3. Sacarle la cola al o los compañeros. Un pañuelo se coloca a modo de cola en el pantalón.



4. Carreras en sacos.



5. Saltar la cuerda y sus variables como moverla como serpiente en el suelo y saltar sin tocar, y ondularla de arriba abajo y cruzar sin ser tocado.



6. Estatuas con música, al cortar la música se transforman en estatuas. El que se mueve pierde.



7. El baile del espejo. Un jugador baila al ritmo de la música y el otro imita el baile.



8. Carrera de obstáculos, con elementos de la casa, crear un circuito para correr y sortear sin botar o tocar los obstáculos. Puede ser cronometrado.



9. Juegos de equilibrio. Realizar un circuito con sillas y cabeceras en línea y atravesar sin caer o tocar el suelo.



10. Saltar el bastón. Un jugador salta el bastón que el otro mueve de un lado hacia el otro tocando el suelo.



11. Atrapar las tapas o bolitas. Inclinado una mesa, el adulto va soltando las tapitas que se desplazan para que el jugador las atrape con una caja al final de la mesa.
12. Juego de bolos con juguetes. Colocar los juguetes junto a una pared y de cierta distancia, lanzar bolitas, pelotas u otros juguetes. Lanzar por turnos.



13. Jugar vóleibol o fútbol con un globo, la idea es que el globo no toque el suelo.



14. Quemados con pelota blanda.



15. Crear un aro de basquetbol con materiales reciclados y jugar a encestar. Crear puntajes premios y penitencia.



16. Hacer un video tutorial de cómo realizar su ejercicio o juego favorito.



**Recuerden ser responsables y aprender jugando en casa**