



## **Ejercicios para hacer en casa**

**Objetivo de aprendizaje:** Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia y tracción.

**Aprendizaje esperado:** Realizar ejercicios de resistencia y movimientos de fuerza en espacios reducidos fomentando la actividad física en el hogar.

### **Recomendaciones:**

- Estos ejercicios los pueden realizar en familia sin ningún inconveniente, a excepción que posea algún tipo de lesión o dolencia corporal.
- La música estimula a nuestro cerebro, así es que utilízala como medio de motivación.
- Repite la secuencia 2 a 3 veces dependiendo de tu nivel de actividad física.
- Realiza pausas de 20 segundos entre cada ejercicio para no fatigarte.
- Inhala por la nariz y exhala por la boca manteniendo una respiración constante.
- Hidrátate cada vez que lo necesites.
- En esta ocasión solo utilizaremos como material una manta.
- Al finalizar la rutina, camina por toda la casa para volver a la normalidad el ritmo cardiaco (latidos del corazón), **NO** te sientes inmediatamente.

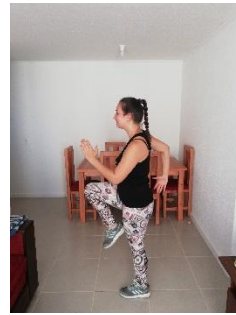
Recuerda utilizar ropa cómoda y beber agua durante el ejercicio.



### 1.- Skipping:

Ubicados con una pierna adelante y el brazo contrario en flexión, realizar cambio de pierna y brazo.

El ejercicio debe realizarse lento primero para adquirir el movimiento y luego agregar paulatinamente velocidad sin bajar la altura de la rodilla que se eleva. Tiempo de realización: 20 seg



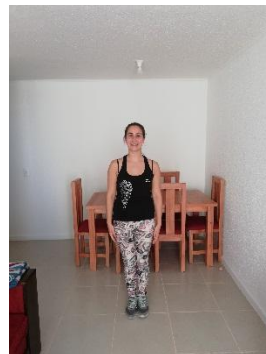
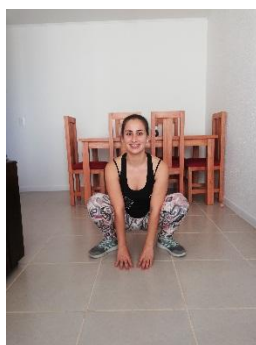
### 2.- Cierro – abro:

Ubicados con los pies juntos y brazos abajo comenzará el movimiento con un salto en el cual automáticamente deberá separar piernas y abrir brazos a los costados luego vuelve a la primera posición. Cantidad a realizar 15 repeticiones. En la imagen se muestra lo que es una repetición.



### 3.- Saltos de rana:

Ubicados en el suelo como ranas deberá dar saltos en vertical volviendo a la primera posición (rana). Cantidad a realizar 10 saltos de rana.



Recuerda utilizar ropa cómoda y beber agua durante el ejercicio.



#### 4.- Súperman:

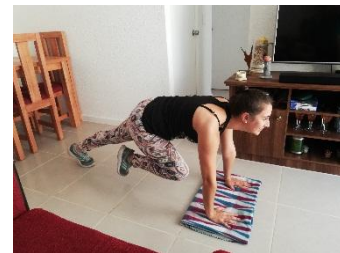
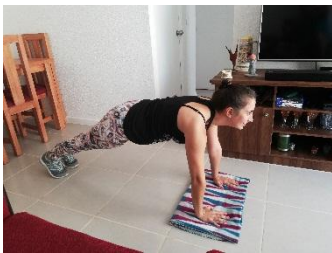
Ubicados en el suelo de cúbito abdominal, deberán levantar brazos y piernas sin despegar la cadera y la cintura del suelo. Tiempo de realización 15 segundos.



#### 5.- El escalador:

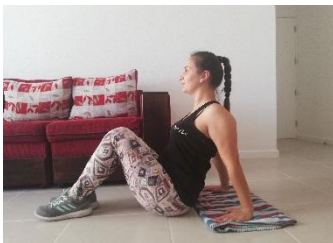
Ubicados en el suelo, deberán apoyar manos y pies en este, llevar la rodilla lo más cercana al pecho y luego cambiar de rodilla. Cantidad a realizar 20 rodillas al pecho. Aumentar velocidad a medida que el movimiento se encuentre adquirido.

#### 6.-



#### Araña elevando piernas:

Sentados en el suelo, apoyar manos y pies elevando cadera lo más posible. Levantar una pierna hacia arriba y luego bajarla para subir la contraria. Cantidad a realizar 20 elevaciones intercaladas.



Recuerda utilizar ropa cómoda y beber agua durante el ejercicio.



Camina por toda la casa para volver a la calma.

Elongar al finalizar toda la rutina.

**Que la contingencia mundial no nos haga sedentarios, podemos hacer mucho estando en casa, solo con nuestra creatividad será suficiente.**



Recuerda utilizar ropa cómoda y beber agua durante el ejercicio.



## Educación física en casa

### Recomendaciones

- Elige dos actividades por día.
- Destina un horario y espacio para realizar las actividades.
- Lava tus manos con agua y jabón después de jugar.
- Repite todos los días que quieras.
- Todos los integrantes de la familia pueden jugar.


### 1.- Tenis de calcetín

**Objetivo de aprendizaje:** Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.

**Aprendizaje esperado:** Manipular un objeto en movimiento precisando el desarrollo óculo manual.





|                     |  |
|---------------------|--|
| ¿Qué necesitamos?   | Un par de calcetines o una pelota de papel, una tela y si desean un plato de plástico.   |
| ¿Cómo jugamos?      | Uno contra uno o equipos de dos se van a enfrentar en una partida de tenis. Coloca una tela entre dos sillas para simular una red. Con un par de calcetines haz una pelota y usa tus manos o un plato de plástico como raqueta. Decidan entre ustedes las cantidades de puntos para ganar. |
| ¿Qué desarrollamos? | Los niños serán capaces de manipular un objeto en movimiento y ubicarse en el espacio-tiempo.  |
| Ejemplo             |   |

## **2.- Luche**

**Objetivo de aprendizaje:** Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.

**Aprendizaje esperado:** Mejorar desplazamientos en uno, dos pies o bien apoyando las cuatro extremidades a través de juegos tradicionales.

|                     |  |
|---------------------|--|
| ¿Qué necesitamos?   | Cinta adhesiva, una piedra pequeña o un peluche pequeño.   |
| ¿Cómo jugamos?      | <p>Dibuja un luche en tu patio o en el living con cinta adhesiva, fórmalo con ayuda de la loseta de tu casa o con la cerámica del interior.</p> <p>Lanza la piedra o el peluche a uno de los cuadros y ahora deberás saltar a cada cuadro evitando el que tiene el objeto, de regreso debes tomar la piedra o peluche. Puedes proponer diferentes desplazamientos.</p> |
| ¿Qué desarrollamos? | Los niños y niñas serán capaces de realizar desplazamientos a través de un juego tradicional.  |





### 3.- Paseo sin ver

**Objetivo de aprendizaje:** Utilizar categorías de ubicación espacial y temporal, tales como: adelante/atrás/al lado/entre, día/noche, hoy/ mañana, antes/durante/después, en situaciones cotidianas y lúdicas.

**Aprendizaje esperado:** Realizar reconocimiento de espacios a través de estímulos auditivos y táctiles.

|                     |  |
|---------------------|--|
| ¿Qué necesitamos?   | Tela o pañuelo   |
| ¿Cómo jugamos?      | En parejas, uno se venda los ojos y el otro será el guía. Éste deberá llevar a su compañero a dar un paseo por la casa, podrá guiarlo con el tacto o bien con palabras y sonidos. Al terminar cambian. Es importante cuidar la seguridad del que va con los ojos vendados. |
| ¿Qué desarrollamos? | Los niños serán capaces de orientarse espacialmente utilizando estímulos auditivos y táctiles.   |
| Ejemplo             |  |



#### **4.- Saltando en Huellas**

**Objetivo de aprendizaje:** Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.

**Aprendizaje esperado:** Coordinar movimientos de salto y equilibrio a través de diferentes desplazamientos utilizando plantillas.

|                     |   |
|---------------------|---|
| ¿Qué necesitamos?   | 20 hojas , cinta adhesiva y lápiz   |
| ¿Cómo jugamos?      | <p>Se deben dibujar 5 manos derechas, 5 manos izquierdas, 5 pies derechos y 5 pies izquierdos. Las hojas se irán pegando en el piso en el orden que cada quien decida pero siempre dos manos (una derecha y una izquierda) y dos pies (uno derecho y otro izquierdo). El objetivo es ir saltando y colocando los pies y manos donde corresponda según lo marque cada huella.</p> <p>Se pueden ir alejando las huellas para generar mayor salto o también competir en quien lo hace en menor tiempo. Cuando el niño supere esta prueba puedes combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para obligarles a cruzar las piernas. Puedes crear tantas combinaciones como tu hijo y tú deseen.</p> |
| ¿Qué desarrollamos? | Coordinación y salto  |
| Ejemplo             |   |






## **5.- Salto de escoba**

**Objetivo de aprendizaje:** Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.

**Aprendizaje esperado:** Coordinar saltos superando un obstáculo en movimiento.


|                     |   |
|---------------------|---|
| ¿Qué necesitamos?   | Escoba  |
| ¿Cómo jugamos?      | En parejas, uno toma una escoba y la mueve de un lado a otro tocando el piso, la otra persona saltará sin pisar o tocar el palo de la escoba. Dependiendo la habilidad de cada uno se irá subiendo el nivel del palo y la velocidad para que signifique un reto más complejo. |
| ¿Qué desarrollamos? | Saltos  |
| Ejemplo             |    |



## **6. Gana botella**

**Objetivo de aprendizaje:** Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas, de su esquema y progresivamente de su tono corporal y lateralidad, por medio de juegos.

**Aprendizaje esperado:** Reconocer partes del cuerpo humano a través de juego de velocidad de reacción.

|                     |   |
|---------------------|---|
| ¿Qué necesitamos?   | Botella de agua u objeto que no se quiebre  |
| ¿Cómo jugamos?      | En parejas se colocan uno frente al otro a una distancia de un metro. Al frente de ambos y a la misma distancia colocan una botella de agua o cualquier objeto que no corra el riesgo de que se maltrate o quiebre. Una tercera persona mencionará diferentes partes del cuerpo (cabeza, rodillas, hombros, ombligo, nariz, etc) que deberán ir tocando y cuando diga “botella” o el nombre del objeto, el primero que lo tome tendrá un punto. Establezcan los puntos para ganar la ronda.<br>Para variar pueden cerrar los ojos, ponerse de espaldas sentados, de espalda acostados, etc. |
| ¿Qué desarrollamos? | Velocidad de reacción y esquema corporal  |
| Ejemplo             |   |



**Que la contingencia mundial no nos haga sedentarios, podemos hacer mucho estando en casa, solo con nuestra creatividad será suficiente.**

