

2020

Departamento de
Educación Física.

Profesora,
Carolina Urrejola
Lecaros.

Educación física

GUÍA 2 PARA TRABAJAR EN CASA.

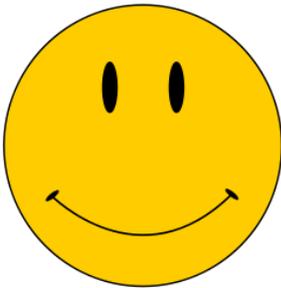
Guía de ejercitación

Querida Familia, los juegos se realizarán siempre teniendo en cuenta:

- 1) **Medidas de higiene:** lavarse las manos luego de jugar y si es posible desinfectar elementos usados, mantener distancia entre los miembros de la familia al jugar.
- 2) **Medidas de seguridad:** adaptar las actividades según la edad del participante, que los elementos y lugares elegidos no signifiquen riesgos para las personas.
- 3) Los juegos se podrán hacer fuera (patio) y/o dentro del hogar, con la compañía de un adulto, SIEMPRE.
- 4) **No se debe salir** a comprar nada de materiales, si no los poseen, pueden adaptar a lo que tengan en casa, o bien elegir otro juego.

¡Teniendo en cuenta estas medidas damos comienzo a los juegos!

SON 7 ACTIVIDADES QUE DEBES REALIZAR, ES DECIR, DEBES REALIZAR UNA ACTIVIDAD POR DÍA!



¡a JUGAR!

1) Carrera de vasos vacíos



Los participantes tendrán que hacer avanzar un vaso plástico vacío con la ayuda de una bombilla (soplándola), ganará el participante que más rápido hace llegar el vaso al otro extremo de la mesa.

2) Embocar.



Lanzar pelotas de ping pong, pelotas de papel o canicas (lo que tengas en casa), tratando de embocarlas en los vasos ubicados a diferentes distancias. Éste juego se podrá jugar por tiempo, o por cantidad de elementos embocados.

5) Pelota de vaso en vaso



En éste juego tendrás que poner 6 vasos plásticos alineados los cuales debes llenar de agua, y luego poner en el primer vaso una pelota de ping-pong y soplar hasta llegar al último vaso. Ganará el jugador que lo realice en el menor tiempo posible(se podrá realizar éste juego solo si tienes pelota de ping-pong)

6) Lanzamiento de aros



Para realizar esta actividad debes hacer unas 4 argollas de papel (puede ser papel de diario o del papel que tengas en casa, para que queden más rígidas, cúbrelas con cinta adhesiva). Una vez listas tus argollas poner unas botellas con agua o el liquido de origen en el orden que quieras .Luego, desde una distancia de 2 metros lanzar las argollas con el fin de que éstas caigan en las respectivas botellas.

7) Básquet casero. Lanzamiento a una cesta, caja, neumáticos etc.



Para realizar ésta actividad podemos ubicar una caja de cartón, un canasto de ropa, un neumático (lo que tengas) en algún lugar de la casa y lanzar dentro de ella calcetines en bolita, pelotas de papel, peluches o pelotas. Como grupo deben llegar a un acuerdo la distancia de lanzamiento.

Gracias por tu dedicación al realizar esta guía!

Sigue así...

Se agradece a quienes ayudaron a realizarla.

*Se despide, Carolina Urrejola
Profesora de Educación Física.*



#Quédate en Casa