

## Área: Educación Física

Hola familias, entramos a la tercera semana de Agosto y nosotros vamos por más. Les dejo algunas propuestas para realizar en casa. ¡Venimos bárbaro!

### **Actividad**

#### **Cruzamos el rio**

Nuestro objetivo será cruzar de una orilla a la otra. ¿Pero cómo lo hacemos sin mojarnos y sin que nos toquen los pescaditos? Tenemos que saltar de una piedra a otra con los dos pies juntos. Las piedras las podemos hacer con cinta, con tiza, o con lo que tengan en casa (pueden ser círculos, cruces). ¿Se animan? ¡Hay que saltar bien alto!

Un secreto para no mojarse: No se apuren para saltar de una piedra a otra. Salten a la primera, se acomodan bien, y se preparan para saltar a la siguiente. ¡Ustedes pueden!

### **Actividad 2**

#### **Vamos a jugar a ¡Cielo y Tierra!**

Necesitamos marcar en el suelo 2 líneas, con tiza/cinta/lana o lo que tengan en casa (les dejo una imagen con un ejemplo) y hay que ponerles un nombre: “cielo” y “tierra”. Inviten a alguien de su familia para jugar un ratito.

¡A JUGAR!



(abajo “tierra” – arriba “cielo”)

1. Elegir quien será el marinero/a y tendrá que saltar entre las líneas.
2. El otro jugador o jugadora, será el capitán, quien va a decir al marinero/a a qué línea debe saltar.
3. El capitán o la capitana deben intentar que el marinero/a se equivoque de línea para ganar, ¿cómo podrá hacerlo?

**Les doy una ayuda: pueden decir dos veces seguidas el mismo lugar, hacer de cuenta que van a decir uno y dicen otro, o ir diciéndolos cada vez más rápido.**

4. La marinera o el marinero, ¡deben prestar mucha atención para no equivocarse, y saltar bien alto!

### **ACTIVIDAD 3**

#### **¡Todos al agua!**

Lo que necesitamos para jugar: un espacio que represente la laguna (un círculo en el suelo con una soga, con medias, con lo que puedan en casa) y un poco de música para que sea mas divertido.

¿Cómo es el juego? Mientras dure la música, podemos saltar fuera de la laguna por todos lados de la manera que más nos guste, pero hay que estar muy atentos, porque cuando se detiene la canción, ¡hay que ir saltando como un sapo o una rana hasta la laguna!

**Recordar:** Luego de cada actividad hay que felicitar o alentar al niño/a por su buen desempeño, ya que para ellos es muy importante sentir el apoyo y acompañamiento de sus familiares.

Agradezco su buena predisposición. ¡¡Les dejo un saludo, espero les gusten las actividades!!

Profe Tomas