

## Área: Educación Física

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

### Actividad 1

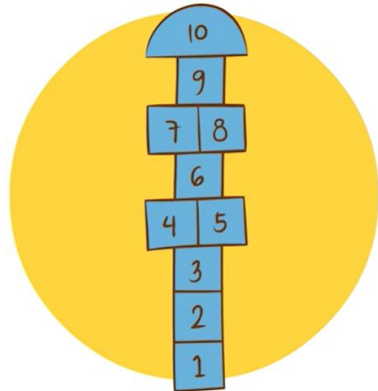
#### Rayuela

Para la actividad de hoy les propongo construir nuestra propia rayuela, ¿Qué les parece?

Les cuento que la rayuela, como la que hay en el jardín, es uno de los juegos tradicionales que conocemos, es decir, juegos que seguramente ha jugado toda nuestra familia en algún momento.

Podemos realizarla de las siguientes maneras: con tiza, con cinta o con papeles con los números. Les dejo una rayuela para que vean como van los cuadraditos y los números. Antes del número 1 va “TIERRA”, y el numero 10 es el “CIELO”.

Forma de juego: vamos a necesitar una tapita, un bollo de papel, o una piedrita, lo que sea para ir lanzando y avanzar.



(Tierra abajo – Cielo arriba)

1. Saltar con un pie en cada cuadrado, intentando llegar al CIELO sin caerse. Si se caen, empiezan de nuevo desde TIERRA.
2. Los cuadrados tienen que ser grandes, así entran bien los pies.
3. Antes de empezar a saltar, tienen que tirar la tapita en uno de los cuadrados, (comenzando por el n°1).
4. El cuadrado donde está la piedrita hay que esquivarlo.
5. Si llegan al CIELO tienen que regresar a la TIERRA y levantar la tapita del cuadrado 1.
6. Si no se cayeron, tiran la tapita en el cuadrado 2 y así número por número.

AL TERMINAR PUEDEN CONVERSAR SOBRE CÓMO LES FUE, SI LOGRARON LLEGAR AL CIELO, SI SE RESPETARON LAS REGLAS, SI TUVIERON QUE CAMBIAR ALGO PARA PODER JUGAR.

## Actividad 2

### Vamos a jugar a ¡Cielo, Tierra y Mar!

Necesitamos marcar en el suelo 3 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”, “mar” y “tierra”. Inviten a alguien de su familia para jugar un ratito.

¡A JUGAR!



(abajo “mar” – en el medio “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 le 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 mas rápido.**

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

Después de jugar un rato, les propongo que cambien de roles. (¡Usaremos las líneas para el próximo juego!)

### **ACTIVIDAD 3**

Utilizando las líneas que usamos en el juego anterior, jugamos a saltar en largo: Realizamos saltos desde la primera línea. Para saltar lo mas lejos posible, podemos tomar carrera, parándonos en la línea y haciendo 3 pasos hacia atrás.

Si quieren, pueden realizar marcas en el suelo para ir superando la distancia que logran. ¡Ahora a saltar!

Variantes: saltar con dos pies, con un pie, con o sin carrera o como mas les guste.

**Les dejo una pregunta:** ¿de qué manera puedo llegar más lejos saltando?, ¿con o sin distancia?, ¿con un solo pie o con los dos pies juntos? Para averiguarlo, pueden saltar una vez de cada manera, prestando especial atención a la distancia que logro con cada uno de ellos. Puedo dejar marquitas con juguetes o lo que se les ocurra, para ver de que manera lo logro.

**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