

## Área: Educación Física

Hola familias, ojalá anden muy bien. Les presento la propuesta para esta semana. En caso de que tengan alguna duda, les recuerdo que estoy disponible para despejarlas. Les agradezco a todos por su participación y acompañamiento.

### Actividad 1



Materiales: vamos a realizar cartas con papel, con ayuda de algún adulto, dibujando en ellas distintas posturas corporales. Les dejo una imagen como ejemplo.

Juego: Elegir un lugar para dejar todas las cartas juntas, y dadas vuelta. Luego, ubicarnos en algún lugar lejos de las cartas (unos pocos metros) que va a ser nuestro lugar de partida.

El juego consiste en salir lo mas rápido posible, tomar una carta al azar y sin mirarla, volver. Una vez que llegamos a nuestro lugar de partida, tenemos que ver la imagen que nos tocó, e imitarla con nuestro cuerpo. Por cada imagen que podamos representar, ganaremos 100 puntos.

Desafío: Tomar el tiempo, y ver cuantas figuras podemos representar con nuestro cuerpo en 3 minutos. ¿Se animan?

### Actividad 2

Elegir entre 5 y 10 objetos pequeños (pueden ser juguetes, lápices de colores, lo que les parezca bien) y elegir una sala de la casa para distribuirlos por todo ese espacio: en el suelo, debajo de sillas/mesas/camas o sobre ellas, ¡usen su creatividad!

El juego consiste en ver qué tan rápido podemos recolectar todos los objetos que distribuimos, y juntarlos en un mismo lugar. Pueden tomar el tiempo que tardan en hacerlo, y luego volver a intentarlo a ver si pueden hacerlo mas rápido.

Variante: elegir objetos que sean iguales (por ejemplo 8 lápices), y distribuirlos por todo el espacio sin que el niño o niña que vaya a buscarlos vea dónde los dejan. El juego será buscar todos los elementos escondidos, lo más rápido posible (son bienvenidas las pistas). ¡Suerte!

### Actividad 3

Una actividad sencilla, pero divertida.

Un integrante de la familia, realizará palmas, pero no de cualquier manera. La idea es hacer en diferentes ritmos o velocidades, y el niño o niña que juegue, deberá moverse como quiera al ritmo de las palmadas.

Si son rápidas, deberá moverse bien rápido. Si son lentas, deberá ajustar sus movimientos para hacerlos mas lentos. De la misma manera, se pueden hacer palmadas mas fuertes o mas suaves, para que los apoyos igualen su intensidad (pisar mas fuerte haciendo ruido, o pisar suave y silencioso). Si las palmas dejan de sonar, deberán permanecer quietos en el lugar, sin moverse ni un poquito!

¿Se animan a jugar al ritmo de las palmas?

**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**