Área: Educación Física

Hola familias, acá estoy una vez más, con nuevas ideas para jugar en casa y seguir aprendiendo.

Les dejo mis mejores deseos, que puedan estar sanos y contentos. Ya falta menos para vernos!

**Actividad 1**

**A.** Ver el video que les comparto con la actividad, habla acerca de nuestro cuerpo y el ejercicio.

**B.** Luego de verlo les propongo el siguiente desafío:

a. Tocarse el corazón con una mano y prestar atención a nuestra respiración. ¿Van rápido o lento? ¿Son fuertes o suaves?

b. Caminar rápido por unos minutos (si tienen espacio y ganas pueden trotar, correr, saltar, bailar).

c. Nuevamente nos tocamos el corazón con una mano, y sentimos nuestra respiración. ¿Son iguales que antes de movernos un poco?, ¿Son mas rápidas o más lentas?, ¿Mas fuertes o más suaves?

**Actividad 2**

**1.** *Antes de comenzar a jugar, podemos tocarnos el corazón y prestar atención a nuestra respiración. Al terminar el juego, volver a hacerlo para registrar nuevamente los cambios que surgen en nuestro cuerpo luego de las actividades que hacemos.*

*En la actividad 3, propongo una vuelta a la calma donde bajamos la frecuencia de latidos y de la respiración y nos relajamos un poco.*

**Juego ‘’el heladero’’**

**A.** Participantes: uno/a será el heladero/a, los demás serán los ‘’clientes’’.

**B.** El heladero se ubicara en un espacio delimitado por una pequeña línea, y los clientes detrás de otra línea a unos 3 mts (o el espacio que tengan en casa).

**C.** Cuando el Heladero les da permiso (sin salir de su zona), los clientes pueden acercarse y preguntarle de a uno, por el gusto de helado que quieran. El heladero se va fijando cada gusto dándose la vuelta, y les dirá ‘’No tengo’’ o ‘’Si tengo’’. Cuando la respuesta es negativa, los clientes siguen preguntando por otros gustos. Cuando es positiva, los clientes deben correr hacia su zona (donde estarán a salvo), y el heladero los debe atrapar antes de que lleguen a ella. Al que atrapa o simplemente toca, se convierte en ayudante del heladero. Termina el juego cuando no queden clientes.

**Actividad 3**

Nos sentamos en el suelo, respiramos profundo con los ojos cerrados unos segundos y nos fijamos si podemos hacer las siguientes posturas:

. La mariposa: Sentados como ‘’chinitos’’, con nuestras plantas del pie juntas y cerca del cuerpo, subir con movimientos suaves las rodillas hacia arriba y hacia abajo.

.Bicho bolita: desde la misma posición, acercamos nuestras cabezas hacia los pies.

.El libro: sentados, con las piernas extendidas y los pies juntos, intentamos tocar nuestros pies con las manos (libro cerrado), luego de unos segundos, subimos suavemente los brazos hacia arriba (libro abierto).

Variante: lo podemos hacer de pie.

Variante: ¿Quién puede tocar más lejos el piso abriendo las piernas sin flexionar las rodillas?

**Recordar**: Luego de cada actividad 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**