



Departamento de Educación Física y Salud.

“Diviértete haciendo ejercicios en tu casa. 1° a 4°”



Diviértete en casa haciendo ejercicio



Estimados niñas y niños, esperamos que estén bien cuidados en sus casas y que el encierro no los tenga agotados ni aburridos pero... ¿Se están moviendo? ¿Están trabajando sus músculos y cuerpo?

Les entregaremos una guía de ejercicios que puedan realizar diariamente en sus casas, para seguir creciendo y fortaleciendo su cuerpo. ¿Tienen ganas?

¡Vamos por ellos!





Día 1.- Tiempo record.

No importa el tamaño del lugar de trabajo, si es chico, mediano o grande, se puede crear un buen recorrido de velocidad. Deben crear el recorrido más largo que puedan en la casa (por ejemplo desde la cocina al dormitorio más alejado, que pase por pasillos, living, etc.), despeja las cosas peligrosas como mesas chicas o sillas que puedan obstaculizar el paso y ¡Ponte a correr contra reloj!

Primero una carrera de reconocimiento, luego una con tiempo cronometrado, después que intente un par de veces superar el tiempo ya hecho. Ida y vuelta, y así lograr el trabajo de velocidad del día.



Día 2.- Voleibol con globos



Muchos deben saber que el Voleibol es un deporte del colegio, el cual en un par de años más podría ser el que representas en alguna competencia formando parte de la selección. Es por eso que prepararemos una mini cancha de vóley con una soga (cuerda, lana, cordel, etc.) que podamos pegarla con un scotch o masking tape en un pasillo de lado a lado. Nuestra pelota será un globo y jugaremos a que la pelota no caiga, con un máximo de 3 tres toques cada uno. Si el globo se cae o tocas mas de tres veces el globo será punto del contrario. ¡Vamos a Practicar!



Día 3.- La pasión del Fútbol



Transfórmate en tu jugador de fútbol favorito, y la idea es que tomes toda su técnica y te muevas por tu casa. La pelota será una de tenis o plástica pequeña, conduce y driblea por todos los rincones, tratando de abarcar cada centímetro de la casa. Cada vez que veas una silla a la que le puedas hacer un túnel (hoyito, caño, u otros nombres) debes celebrar el gol por toda la casa como si estuvieras en el estadio. Luego continua moviéndote hasta completar 15 de éstos. ¿Lograrás convertir los 15?



Día 4.- A bailar a bailar

Conviértete en el mejor bailarín de tu casa, siguiendo los pasos de los videos. Para esto es importante tener una Tablet con internet, una tv con internet, un pc con internet o proyector. Ingresa a Youtube.com y escribe JUST DANCE NIÑOS, ahí podrás encontrar un variado repertorio de canciones y bailes acordes a estas edades. ¿Podrás bailar 5 canciones sin descordinarte?



Día 5.- Llegaron los juegos olímpicos de Tokio a tu casa.



Hay que prepararse para los juegos olímpicos que llegaron a tu hogar. Busca una hoja y papel para anotar las marcas y si tienes una huincha mejor (sino los pasos o cuartas también sirven).

Prueba 1.- Lanzamiento de la pelota de papel: Se deben hacer tres pelotas de papel y buscar el lugar mas amplio que puedas (patio, living, pieza, pasillo, etc...) la idea es que nuestro atleta haga 3 veces 3 lanzamientos, midiendo el que tuvo mayor distancia. Y se anota en su ficha.

Prueba 2.- Salto largo: Marcando una línea en el piso haremos 6 saltos, tratando de registrar donde cae, y medimos su distancia y se anota en la ficha.

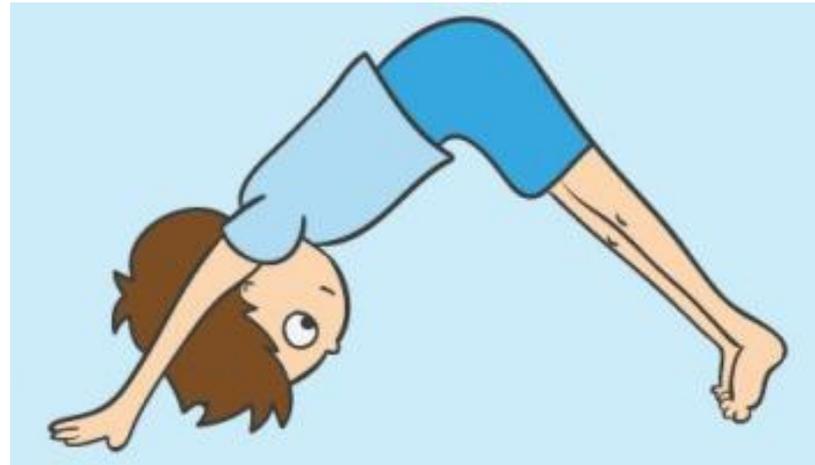
Prueba 3.- Salto alto: Nos dirigimos a la cama de los padres y realizamos 6 saltos, procurando que las(os) niñas(os) salten y pasen una línea (cuerda, lana, cordel, etc.) que se pondrá en la orilla. Si lo pasa subirla poco a poco y medir hasta que altura lo lograron y la anotan.

Prueba 4.- 100mts con obstáculo: Crear el recorrido mas lineal posible y tomarle el tiempo de cuanto se demora en tocar 4 veces cada extremo. Lo hacemos 3 veces y registramos el tiempo

Día 6.- Yoga



Si la mamá o papá saben de posturas, mejor, y si no, Youtube.com es una buena herramienta y nos ayuda en una clase inicial. Busca clase de yoga para principiantes en Youtube, y haz de tu pieza un salón de Yoga. Trata de poner una colchoneta, mat de yoga, toallas, o algo que haga más blando el piso y pones play, en tu TV, PC, Tablet o Celular.



Día 7.- Lleva un gimnasio a tu living



Con imaginación y creatividad, podemos crear nuestro propio gimnasio de entrenamiento funcional en el living de tu casa. La idea es crear un circuito de entrenamiento, donde la idea principal es el movimiento, ya sea de piernas, tronco o brazos. Te entregaremos posibles opciones, pero ustedes deben crear el recorrido y agregar lo que se te ocurra. El adulto es el entrenador u otro posible atleta.

- Con una pelota plástica o de tenis; hacerla rebotar 20 veces en una muralla.
- Hacer abdominales en una alfombra; contar 25 (cualquier tipo).
- Toma un kg de arroz, porotos, etc. Y trabaja tus brazos.
- Salta lo mas alto que puedas 15 veces.
- Camina como gigante, trata de hacer los pasos más largos que puedas 20 pasos.
- Caminar en cuadrupedia; 4 apoyos, tratar de no doblar codos ni rodillas
- Durante 30 segundos, imagina que estas nadando de güata en el piso
- Sentadillas, baja y sube con tus piernas 20 veces

Día 8.- Transformaciones animalísticas



Si te gustan los animales, es tu día de suerte. Un director de orquesta comenzará a dirigir en que animal se transformara el niñ@, el cual debe caminar durante 20 segundos como tal animal. Trata de que sean variados, que estén en el suelo, parados, saltando, imaginando que vuelan. Si ya no te quedan pueden ser autos, barcos, aviones, pelotas, frutas, lo que dé para imaginar.



Día 9.- La Escondida

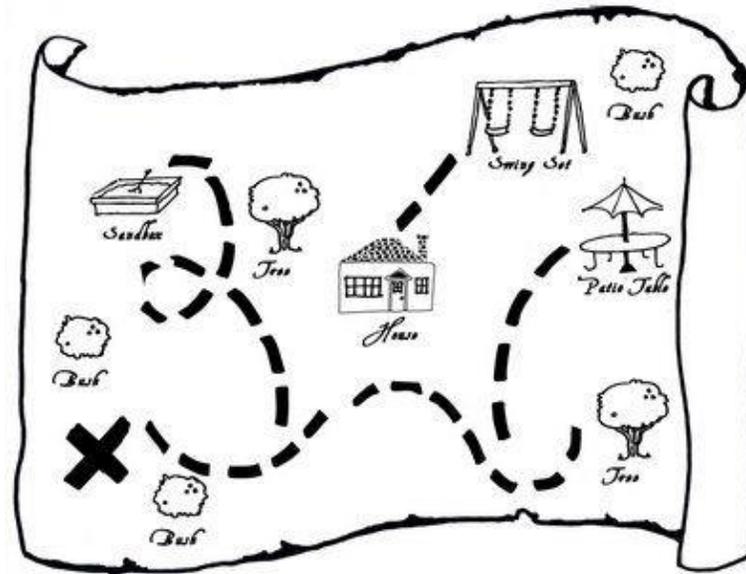
Tratando de usar todo el espacio que se pueda, volveremos a la infancia con nuestros niños y juguemos a la escondida. Ojala se unan todos los de la casa y juguemos! El que cuenta (hasta 20) debe estar en una extremo de la casa y el resto se esconde del que cuenta. ¡1-2-3 por mí!

Para mayor seguridad, las cosas que se puedan romper o con las que se puedan tropezar sacarlas o llevarlas a las orillas.



Día 10.- Búsqueda del tesoro

Escondamos un tesoro sencillo (galletas, un dulce, algo que sea el tesoro) y trazamos pistas y pruebas físicas que deban ir completando, por ejemplo anda en pequeños saltos hasta la cocina y en la fruta, podrás encontrar tu nueva pista. La idea es que se desplace por toda la casa haciendo ejercicio (ir como comando, gateando, saltando, en cuatro patas, en pasos muy pequeños, etc.) y si se le agregan adivinanzas o juegos en cada nueva prueba, mucho mejor.





Padre Damián de Veuster 2215, Vitacura
Santiago de Chile
colegio@ssccmanquehue.cl

www.scccmanquehue.cl

 [@ssccmanquehue](https://twitter.com/ssccmanquehue)

 [@ssccmanquehue](https://www.instagram.com/ssccmanquehue)