



## Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 1ro Medio. Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nombre alumno(a) \_\_\_\_\_

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.
- (OA1) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual
- (OA2) Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas
- (OA5) Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas

➤ [tareasedfisicajbd@gmail.com](mailto:tareasedfisicajbd@gmail.com)

### **Indicaciones:**

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Realiza 10 juegos de los 50 mencionando.
- Promueve que alguien más de tu familia los realice.
- Responde: ¿por qué elegí este juego? ¿Quién de mi juego conmigo y por qué elegí a esa persona?

### #QuédateEnCasa y #Muévete

1. Jugar a las estatuas musicales.
2. Retos de baile con Just Dance o Dance Central.
3. Preparar bailes y coreografías con vuestras canciones favoritas.
4. Retos y bailes de TikTok sin abusar del tiempo de uso del móvil.
5. Aprender y practicar zumba.
6. Jugar a escondite por toda la casa.
7. Carreras de chapas por el pasillo o en el salón de casa.
8. Jugar a las canicas.
9. Crear unos zancos.
10. Preparar unas bolas de malabares y practicar mucho.
11. Jugar al escondite inglés.
12. Jugar a la peonza si tienes patio en casa para evitar peligros.
13. Preparar una obra de teatro.
14. Hacer imitaciones de animales y/o personas.
15. Disfrazarte de todo aquello que desees.
16. Hacer yoga.
17. Jugar al Pictionary.
18. Dar paseos por casa (intenta aumentar cada día tu número de pasos).
19. Subir y bajar escaleras.
20. Si tienes, trabaja y ayuda en el jardín de casa a los mayores. La jardinería es una forma muy buena de aumentar la fuerza, resistencia y flexibilidad.
21. Trabaja con tu propio cuerpo: abdominales, fondos, sentadillas, zancadas, etc.
22. Haz burpees y mejora tu condición física.
23. Ponte en forma con movimientos funcionales.
24. Juegos de equilibrios.
25. Imita posturas cada vez más difíciles.
26. Si tienes, aprovecha la bici estática o la elíptica que está cogiendo polvo en la habitación.

27. Realiza cada mañana ejercicios de movilidad articular, como el calentamiento que hacemos en clase.
28. Haz estiramientos, no estés todo el día tumbado y tirado en el sofá o en la cama.
29. Usa videojuegos para hacer ejercicio físico: *EA Sports Active 2*, *Fit in Six* y *Nike+ Kinect Training*.
30. Retos motrices: ver quién salta más alto o mantiene el equilibrio en una posición puntual por más tiempo.
31. Retos con balón: ver quién da mas toques sin que la pelota toque el suelo. Siempre con la seguridad de NO romper nada de casa.
32. Saltar a la combar en un espacio seguro.
33. Jugar a la gallinita ciega.
34. Elaborar un sendero de obstáculos y caminar por ellos.
35. Juegos de persecución, sobre todo, si tenemos espacio en casa para ello y no hay peligro de dañarse o romper algo.
36. Realizar ejercicios de fuerza o de pilates.
37. Jugar a la goma.
38. Juegos para mejorar la motricidad gruesa.
39. Juegos para mejorar la motricidad fina.
40. Juegos de lanzamiento en la papelera de tu habitación.
41. Juegos de puntería caseros.
42. Practicar stacking.
43. Ping Pong casero.
44. Juegos de orientación. Puedes realizar un mapa de la casa.
45. Realizar una búsqueda del tesoro o de pistas por casa.
46. Crea un marcador casero para las clases de Educación Física.
47. Circuito de huellas de animal dibujado con tiza (fácil de borrar). La idea es hacer varias de colores diferentes y desplazarse sobre ella de diferentes maneras.
48. Juagar con globos, golpeándolos con las diferentes partes del cuerpo.
49. Raqueta globo. Lo primero que hay que hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda. La cuerda va atada de un extremo del tubo de cartón hacia el globo. El objetivo es golpear el globo con el tubo el mayor número de veces seguidas.
50. Caminar sobre líneas construidas con cinta adhesiva. El objetivo es que lo hagáis de forma muy muy precisa sin salirse de éstas.