GUÍA N°3: "HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS"

Educación Física y Salud

Guía N°3/UNIDAD 1
CURSO 1ºMedio
Prof.: Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

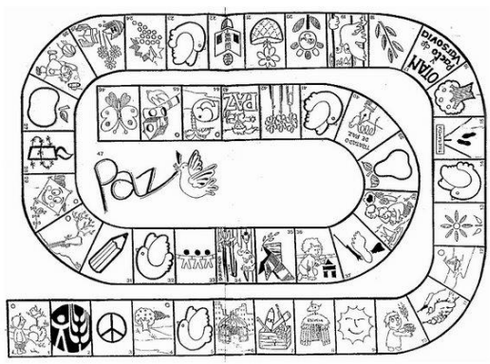
Nombre:_____**Curso:**_____ **Fecha:**_____

Objetivo de Aprendizaje (OA): Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Esta guía es formativa.

1. "EL JUEGO DE LA OCA ANTI-CORONAVIRUS"

Descripción y elaboración del tablero: Es un juego de mesa para 2 o más jugadores, cada jugador avanza su ficha por un tablero que diseñaras en casa, junto a tu familia.
Este tablero lo puedes hacer con materiales que tengas en tu hogar, ejemplo: hoja de block grande o cartulina, si no cuentas con estos materiales, lo puedes adaptar a una hoja más pequeña, regla, plumones o lápices de colores. Lo importante, es que, el tablero debe contar con 40 casillas (cuadros) y debes considerar que dentro de cada casilla, tendrás que escribir o dibujar cada una de las actividades que te mencionaremos pronto. (Este juego se realizará en clases, por tanto llevará una nota con evaluación sumativa cuando reingresemos a clases)

Acá te dejamos 2 ejemplos para diseñar tu tablero



Instrucciones: como mencionamos anteriormente, la oca es un juego de mesa, se debe jugar de 2 o más jugadores, cada jugador debe tener una ficha (piedras, botones de colores o lo que tengas en tu hogar). También debes tener un dado.
Ya ubicadas las fichas en el tablero (INICIO), a decisión de cada familia, comienza a lanzar el dado un integrante, una vez lanzado, se verifica el número que salió, ejemplo, 5, entonces el jugador toma su ficha y avanza 5 casillas, se detiene y lee la actividad que aparece en la casilla 5 (ej: saltar 10 veces), por lo tanto, el jugador debe realizar

10 saltos, una vez que el jugador cumpla con la actividad, le deja el turno al siguiente jugador. **Importante**, si el jugador no cumple con la actividad, la próxima vuelta no podrá lanzar (esto como sanción por no cumplir con la actividad). Luego, lanza el jugador siguiente, esto se repite, hasta que uno de los jugadores logre llegar al del final y ser el GANADOR.

Objetivo del juego: Debemos mencionar que este juego lo adaptamos para que su objetivo final sea: "Realizar diferentes tipos de actividades recreativas y deportivas, en un espacio para compartir en familia". Sin olvidar, las medidas de protección que debemos respetar en este estado de emergencia nacional, para eso te recordamos lo siguiente:

- Todas las actividades diseñadas en este juego las debes realizar dentro de tu hogar.
- No necesitas salir de tu casa para comprar los materiales para la elaboración del juego, acá solo debes usar tu creatividad.
- Una vez finalizado el juego, recuerda lavar bien tus manos, usando agua y jabón.

Actividades:

Casilla 0	INICIO
Casilla 1	Realizar 20 saltos con los pies juntos
Casilla 2	Mantener el equilibrio por 20 segundos apoyando un solo pie arriba de una silla.
Casilla 3	Realizar 20 saltos de conejo
Casilla 4	Realizar 10 saltos, tocando el techo con una mano.
Casilla 5	ADELANTA 5 CASILLAS
Casilla 6	Elige un baile y realízalo por 20 segundos
Casilla 7	Apoyando ambas manos y ambos pies en el suelo, desplázate 10 pasos
Casilla 8	RETROCEDO 3 CASILLAS
Casilla 9	En una línea imaginaria, camina 10 pasos hacia adelante y luego 10 pasos atrás con los ojos cerrados.
Casilla 10	Realiza 10 burpees.
Casilla 11	Realiza 10 flexo-extensión de brazos.
Casilla 12	ADELANTA 2 CASILLAS
Casilla 13	EL ESPEJO, elige un compañero el cual deberá imitar todo lo que tú hagas durante 1 minuto. (bailar, saltar, correr, et.)
Casilla 14	Realiza 20 sentadillas
Casilla 15	CACHIPUM, elige un compañero y juega una partida de cachipum (3 veces), si ganas tú, puedes lanzar otra vez el dado, pero si pierdes, el compañero que te gano tiene la suerte de lanzar el dado.
Casilla 16	PERDISTE UNA VUELTA
Casilla 17	Realizar 30 segundos plancha estática.
Casilla 18	Equilibrio estatua, elige una posición divertida, sin moverte, debes mantenerte como estatua por 20 segundos.
Casilla 19	COMODIN, elige un compañero y dile una actividad que quieres que realice
Casilla 20	Mimo deportivo, debes representar algún deporte, sin hablar y sin realizar

	gestos con tu cara, tu compañeros deben adivinar que deporte imitas.
Casilla 21	Realice posición invertida con ayuda.
Casilla 22	Realice trípode con ayuda.
Casilla 23	Realice una voltereta en su cama.
Casilla 24	Realice una voltereta atrás en su cama.
Casilla 25	Retroceda 10 casillas.
Casilla 26	Menciones 5 deportes colectivos y puede avanzar.
Casilla 27	Diga la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
Casilla 28	Mantenga posición sentadilla estática durante 1 minuto.
Casilla 29	Baile zumba una canción completa.
Casilla 30	Ha ganado el juego

(Esto es un ejemplo, puede cambiar el orden de todas las actividades o agregar nuevas)

Preguntas:

1- ¿Quiénes participaron en la elaboración de tu juego?

2- ¿Qué materiales utilizaste para diseñar tu juego?

3- ¿Cuánto tiempo demoraste en diseñar tu juego?

4- ¿Qué fue lo que más te gusto del juego?

5- ¿Con quienes jugaste en casa?

6- ¿Eran muy difíciles las actividades?

7- ¿Qué actividad le agregarías al juego? ¿Por qué?