

EDUCACIÓN FÍSICA

¡Desafíos Millennials!

Ya jugamos a los juegos que se jugaban en otras épocas, llamados “**Juegos tradicionales**”. **Ahora** practicamos los que me enseñan ustedes en los recreos.

❖ Entrada en calor:

1) Saltar a la soga, como aprendieron anteriormente.

❖ Desafíos:

En los siguientes link encontraran nuestras explicaciones:

<https://youtu.be/c0--OsWTkml>

<https://drive.google.com/file/d/1fSv3dRRO4yQSbNs3dZHzs8stq92YtRXx/view?usp=sharing>

2) Colocar una botellita acostada en el suelo entre los pies e intentar pararla de un salto. Realizar los intentos que sean necesarios para lograr el objetivo.

3) Agarrar la botella con la mano derecha y lanzarla haciéndola girar. El objetivo es que caiga parada en el suelo. Tres intentos con cada mano. Realizarlo hasta alcanzar el desafío.

4) Colocar la botellita de pie en el piso entre ambos pies y hacerla girar en el aire. La idea es que caiga parada.

5) hacer girar la botella hacia delante y atrás utilizando las plantas de los pies. Luego cambiar: el pie que empujaba hacia delante ahora lo hace hacia atrás y viceversa.

6) Pisar la botella, lograr que se mueva hacia atrás, saltarla y luego girar y volver a empezar. Repetir 6 veces consecutivas.

7) Marcar un cuadrado en el piso, y con otra persona pasar la botella con el pie de manera que recorra todos los lados del cuadrado. Para esto nos tendremos que desplazar al vértice vacío para poder recibir la botella.

❖ A descansar:

8) **Acostarse en el piso y respirar** como nos enseñó el nene del cuento “Respira” de Inés Castel Branco: <https://youtu.be/fEAIEACa1-c>

Aclaraciones:

*Botella de plástico pequeña o mediana llena con algún contenido (yerba, tierra, agua, etc.)

❖ Recuerden que la idea es que realicen todas estas actividades de manera sistemática en el transcurso de la rutina cotidiana. Además de favorecer a la salud se va a lograr que cada día adquieran mayor habilidad. Pueden integrar las actividades anteriores con las nuevas y realizar las variantes que gusten.