



Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

Actividad Física en vacaciones

Se invita a la comunidad enciniana a enviar una fotografía realizando alguna actividad junto a tu familia durante tus vacaciones al correo díadelaactividadfisica.cfe@gmail.com



Colegio Francisco Encina

Profesores

Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

El día mundial de la actividad Física se celebra todos los años el día 6 de Abril, y a pesar de la emergencia sanitaria y cuarentena, de igual forma la disfrutaremos.

A continuación, encontrarás diversas actividades que puedes realizar en casa, recuerda siempre estar al lado de un adulto para que te acompañe en tus entrenamientos y/o juegos.

La Actividad Física ha sido considerada un pilar fundamental en la promoción de salud, debido a que tiene un impacto en prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, y mejora la salud cardiovascular, metabólica, osteo-articular, cognitivo y emocional. Mejora el rendimiento académico en niños y en adultos, y favorece las relaciones interpersonales y ésta se debe realizar en todas las edades.



Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

PRE-KÍNDER A 3° BÁSICO:

Calentamiento:

Baila Shrek

<https://youtu.be/C9PYzGylfF8>

Haz click en la siguiente imagen para revisar el video





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

Cuerda floja en casa PRE-KÍNDER A 2° BÁSICO:

¡Necesitaremos cuerdas o elásticos, todo sirve, solo si ocupamos nuestra imaginación!, el objetivo de este juego es hacer un laberinto con las “cuerdas”, el participante deberá caminar por encima de la cuerda tratando de no perder el equilibrio, pero **RECUERDEN** que tenemos que sacar todos los obstáculos peligrosos, **NO QUEREMOS ACCIDENTES EN CASA.**



De cuantas maneras PRE-KÍNDER A 3° BÁSICO:

En este juego tenemos que dejar llevar a nuestra imaginación y pensar en cuantas formas puedo trasladar el globo o también puede ser un cojín (solo que primero hay que pedirles permiso a los papas).

Puedes jugar tu solo o con tus hermanos o papas, los importante es descubrir muchas formas de como trasladar el objeto que elegiste.





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

Carreras de globos PRE-KÍNDER A 2° BÁSICO:

Solo debemos inflar tu globo y luego debes soplar y soplar hasta que lo logres llevar más lejos que los demás, si no tienes globos puede ser un vaso de plástico.

Padres deben delimitar una zona de carrera por ejemplo del living a la cocina, y sacar todos los obstáculos peligrosos que puedan haber (no queremos accidentes cuando jugamos), luego de esto tenemos que marcar el punto de partida y explicarle a su hijo/a que la carrera será reptando, saltado entre muchas otras formas que se les pueda ocurrir, y recuerden que deben soplar lo más fuerte que puedan.



Luche motriz PRE-KÍNDER A 3° BÁSICO:

¡Padres este juego ustedes lo conocen!, pero en vez de números ocuparemos pies y manos, como por ejemplo; dibujamos en familia nuestros pies y manos, luego los ordenamos en el piso, para que cada salto sea diferente, podremos partir con dos pies, lo que significa saltar con ambos y colocarlos en los dibujos, el siguiente puede ser pie derecho una mano y pie izquierdo, significa que deben saltar con las piernas separadas y colocar la mano en la figura, ahora es tiempo de ustedes de dejar llevar su imaginación y así inventar una secuencia entretenida, pero CALMA que tenemos que hacer las secuencias dependiendo de la edad de los participantes.





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

A la caza del tesoro PRE-KÍNDER A 2° BÁSICO:

¡Podremos jugar todos!, incluso tu mascota, un integrante de la familia debe esconder algo muy preciado para alguno de los participantes, una pista...si tienes un perro puedes esconderle una galletita, el que esconda el objeto preciado deberá hacer pequeñas cartas con pistas, las cuales deben estar en lugares estratégicos de la casa (pero OJO tiene que ser visibles), al ir encontrando las pistas se irán acercando al objeto y quien lo encuentre ganará el juego.





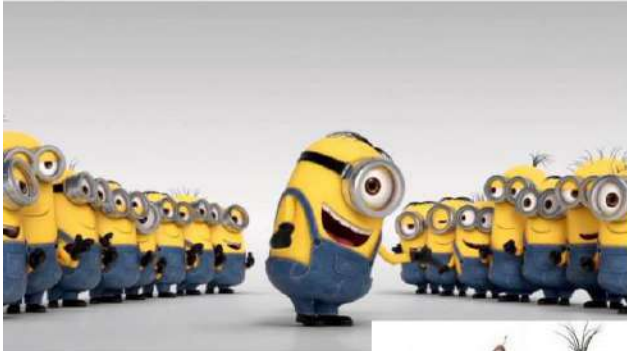
Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

3° BÁSICO A 5° BÁSICO:

Calentamiento:

Bailando con los minions electrónica, puedes revisar el siguiente link.

https://www.youtube.com/watch?v=b6WvPT_x2Io



Que no caiga al piso 3° BÁSICO A 5° BÁSICO:

Solo tienes que inflar un globo por jugador, y debes golpear el globo con cualquier parte de tu cuerpo. (recuerda; tenemos pies, manos, cabeza, espalda, etc.).





Mímicas 3°BÁSICO A 8°BÁSICO:

Para esta actividad necesitamos un recipiente en donde colocar distintas acciones, luego de tener listos los papelitos debemos formar grupos (la cantidad de grupos va a depender según el número de personas que compongan la familia), debemos sacar de a un papel por grupo, cuando saquemos un papel debemos actuar y el otro grupo debe adivinar, luego de que adivinen cambiaremos de roles.



Carrera de tuberías 3°BÁSICO A 5°BÁSICO:

¡En este juego podemos reciclar!, podemos usar los conos del confort o de las toallas novas, hay que cortarlas por la mitad ¡pero cuidado! No te vayas a cortar, luego de que están listas nuestra tuberías tenemos que buscar una pelotita que quepa en ella, una pista...las pelotitas de ping pong son perfectas, luego de que tenemos listos nuestros materiales podemos empezar a jugar, como familia nos pondremos en una fila y cada uno con su tubería, la idea es que pase la pelotita por todas las tuberías, hasta llegar a un objetivo (puede ser un vaso de plástico), este juego se puede alargar más, si después de que pase la pelotita por tu tubería corres y te puedes al final la pelotita podrá pasar nuevamente y el juego no se acabará jamás.





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

Relojito con palo de escoba o cuerda 3°BÁSICO A 5°BÁSICO:

En este juego debemos tener un palo de escoba o en su defecto una cuerda, la cual deberán tomarla a ras de piso y moverla de derecha a izquierda, idealmente siempre tenemos que partir lo más cercano al suelo, esto se debe a que no siempre nos sale muy fácil saltar, a medida que vayamos mejorando podemos ir subiendo la dificultad, ya sea en altura como en velocidad.



Bolos 3°BÁSICO A 5°BÁSICO:

¡Podemos seguir reciclando con este juego!, mucha atención, necesitamos 6 botellas de plástico, y ponerlas formando un triángulo, luego de esto necesitaremos una pelota o balón, con este último deberemos botar la mayor cantidad de botellas.

Padres debemos fijarnos que estemos a una distancia prudente, si nos ponemos muy lejos nos costara mucho derribarlas, al igual que si las llenamos con agua o tierra.

Otro punto importante; si te gusto mucho este juego puedes pintar tus botellas y personalizarlas, así podrás jugar todos los días a los bolos con botellas recicladas.





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

6° BÁSICO A 8° BÁSICO:

Voleibol con globos

¡El sillón, una silla o una cuerda pueden ser la red, solo tienes que inflar el globo y cada jugador a su lado y empieza el juego!



Ping pong en casa

¡Podemos usar la mesa del comedor!, solo debes encontrar algo para hacer la “malla” como una cuerda o estuches!, debes tener una pelota de ping pong y ya está, buscar algo parecido a la paleta, una pista...puedes usar un cuaderno viejito, ¡y listo!, cada jugador a su lado y a JUGAR!





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

¡Que entre la pelotita en el vaso!

Para este juego necesitamos un vaso, pero recuerden que debe ser de plástico, una pelotita (ping pong o puedes ser una pelotita saltarina), luego de que tenemos los materiales debemos ubicar el vaso a una distancia razonable de nosotros, el objetivo es lanzar la pelotita y que logre entrar al vaso



CUERDA:

RUTINA ORIENTADA A TRABAJO CARDIOVASCULAR. PK A
3ºB SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.



Haz click en la imagen para ver el video.



Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

El Yoga:

El yoga puede estar dirigido a obtener beneficios meramente físicos y esa es sin duda una forma de empezar, por ejemplo: mejorar la apertura en las caderas, ganar agilidad, tener mayor elasticidad en las piernas, o desarrollar el equilibrio. Cualquiera de estos aspectos se trabaja mentalmente en paralelo, incluso si no se es consciente de ello; progresivamente dará sus frutos aumentando la percepción de los que somos y del mundo en el que vivimos. La conciencia irá emergiendo a su debido tiempo.

Hay múltiples maneras de canalizar un objetivo u emoción durante la práctica de yoga favoreciendo el hecho de estar presentes en lo que hacemos y sentimos. A medida que la comunicación con el cuerpo está más despierta afloran sentimientos como el amor, la compasión, o la paz interior, emociones que pueden guiarnos a través de la ejecución de posturas. También podemos deshacer emociones como la ira, o aliviar la tristeza, ayudando a canalizarlas y finalmente a soltarlas del todo. Las emociones positivas se potencian irradiando nuestro ser y a todo lo que nos rodea.

Dale intención a tu yoga, despierta tu sensibilidad y escúchate, crece desde tu cuerpo hacia tu interior y después de nuevo hacia afuera, en infinita expansión del ser de luz que eres.



HAZ CLICK EN LAS IMÁGENES PARA PODER EL LOS VIDEOS





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Rutina para ABDOMEN – GLUTEOS Y BRAZOS. **ALTA INTENSIDAD**

EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS ENCONTRAR UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO EN EL HOGAR PARA ENSEÑANZA MEDIA EN RELACIÓN A LA INTENSIDAD **2ºM – 3ºM – 4ºM**. RECUERDA SIEMPRE HACER ACTIVIDAD FÍSICA JUNTO A UN ADULTO RESPONSABLE.



Haz click en la imagen para ver el video

Rutina para GLUTEOS – CUADRICEPS – INQUIOTIBIAL. MEDIANA INTENSIDAD.

EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS ENCONTRAR UNA RUTINA PARA EL MIEMBRO INFERIOR, RUTINA DE 20 MINUTOS. RUTINA PARA ALUMNOS DE **7ºB A 4ºM**. RECUERDA SIEMPRE HACER ACTIVIDAD FÍSICA JUNTO A UN ADULTO RESPONSABLE.

Haz click en la imagen para ver el video





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

Rutina para ABDOMEN – MAS ESTABILIZADORES. MEDIANA Y ALTA INTENSIDAD.

EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS ENCONTRAR UNA RUTINA PARA EL ABDOMEN O CORE. RECOMENDADO DE 7^ºB – 4^ºM. RECUERDA MANTENER TU PROPIO RÍTMO DE ENTRENAMIENTO. RECUERDA SIEMPRE HACER ACTIVIDAD FÍSICA JUNTO A UN ADULTO RESPONSABLE.

Haz click en la imagen para ver el video



Rutina de YOGA. BAJA INTENSIDAD – MEDIANA INTENSIDAD.

EN EL SIGUIENTE LINK PODRÁS ENCONTRAR UNA RUTINA DE YOGA TRABAJANDO TODO TU CUERPO, MUCHA ELONGACIÓN Y TRABAJO DE RESPIRACIÓN FUNDAMENTAL PARA OXIGENAR NUESTRO CEREBRO. RECOMENDADA PARA 3^ºB – 4^ºM. RECUERDA SIEMPRE HACER ACTIVIDAD FÍSICA JUNTO A UN ADULTO RESPONSABLE.



Haz click en la imagen para ver el video



Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

RUTINAS CON MATERIALES, SI TIENES ALGUNO DE ESTOS MATERIALES EN EL HOGAR TAMBIÉN LOS PUEDES UTILIZAR PARA TU ENTRENAMIENTO.

PESAS 1 – 2 kg:

RUTINA ORIENTADA A TRONCO Y MIEMBRO SUPERIOR. 1ºM A 4ºM
SUPERVISIÓN DE ADULTO.



Haz click en las imágenes para ver los videos.

RUTINA ORIENTADA A TRABAJO CARDIOVASCULAR. 5ºB A
4ºM SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

Haz click en la imagen para ver el video





Colegio Francisco Encina
Profesores
Macarena Bustos Rosas – Sebastián Moreno Espinosa

BALÓN DE PILATES:

RUTINA ORIENTADA A TRABAJO DE TODO EL CUERPO. 7ºB A
4ºM SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.



Haz click en las imágenes para ver los videos

RUTINA ORIENTADA A TRABAJO DE TODO EL CUERPO. 7ºB A
4ºM SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.



Puedes visitar el siguiente Link

<https://www.youtube.com/watch?v=PD-OQh2pBXY&t=2s>