**Guía Educación Física y Salud**

**“Jugando con nuestras tradiciones” KINDER – 21 de septiembre.**

**Hola niños y apoderados**, esta semana comenzaremos con nuevas actividades, ya que estamos en el mes de la patria, aprenderemos algunos juegos tradicionales y nuestra Danza Nacional “La cueca”. Los ejercicios que te presentamos a continuación nos ayudaran a coordinar y a familiarizar los pasos básicos de la cueca de una forma sencilla y entretenida.

**Objetivo:** Resolver desafíos prácticos manteniendo el control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos.

**Materiales: 4 par de calcetines “enrollados”, dos zapatillas y cinta adhesiva o cuerda.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TAREAS DEL APODERADO | EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO (seguir al detalle). | CUANTAS VECES REPETIR |
| * Poner música **FOLCLÓRICA**, para realizar los ejercicios.
* Indicar las instrucciones.
* Proporcionar los materiales.
* Ayudar a responder el cuestionario final y enviarlo a su profesor.
* Terminado los ejercicios, cambiar de ropa.
* Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
* Lavar las manos después del ejercicio.
 | Juego tradicional “el luche adaptado”: Pega en el piso una cinta adhesiva o una cuerda de 1,5 mts de largo. Coloca a cada lado de la línea un par de calcetines como lo muestra la imagen. Ubícate al comienzo de la línea y salta a pie juntos por el recorrido, cuando llegues al primer calcetín deberás recogerlo manteniendo el equilibrio en un pie, luego continúa saltando con pies juntos hasta llegar al siguiente calcetín y recógelo de la misma manera. Has lo mismo con todos los calcetines y cuando los recojas todos, vuelve al inicio corriendo. (Repítelo 3 veces). **Circuito de danza folclóricas: “El Escobillado”**1. Ubica dos zapatillas en el suelo, una delante de la otra, separadas unos 40 cm. Corre en zigzag entre las dos zapatillas (formando una S). (Repítelo 3 vueltas completas)
2. Realiza el mismo ejercicio anterior en zigzag, pero esta vez hazlo saltando con tus pies juntos. (Realizarlo 3 vueltas completas).
3. Ahora coloca las zapatillas juntas, una delante de la otra y ubícate con un pie a cada lado, realiza saltos laterales manteniéndote un segundo por cada pie en equilibrio. Cada vez que saltes, debes aplaudir una vez. (Realiza 20 saltos de forma pausada)
4. Ubica un calcetín en el suelo y delante de tus pies. Comienza trotando en el lugar, cuenta hasta 5 y con la punta de tu pie toca el calcetín, luego vuelve a la posición inicial y repite el mismo ejercicio con el otro pie. (repetir 5 veces con cada pie).
5. Vuelve a poner el calcetín en el suelo, delante de tus pies, ahora vas a llevarlo de lado a lado empujándolo con el borde interno de tu pie (cruzando un pie delante del otro). (repetir 5 veces con cada pie)
6. Vamos a realizar el movimiento completo del “escobillado”, acompáñalo con música. Eleva levemente un pie y crúzalo por delante del otro pie, ahora repite el mismo movimiento con el otro pie. (Se adjunta un video explicativo y música en el recurso digital)
 | * Los descansos son de 30 segundos entre cada uno de los ejercicios.
* En cada ejercicio se indica la cantidad de repeticiones.
* Realízalo 2 a 3 veces a la semana.
 |
| **Recursos Digitales**  | Canción “cueca tutifruti”: <https://www.youtube.com/watch?v=ScnhNn4R6Oo&t=1s&ab_channel=atiempopreescolar>Demostración paso escobillado: <https://www.youtube.com/watch?v=aLPUCfPxyb4> |  |

**Guía “Jugando con nuestras tradiciones”**

Nombre alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fecha: \_\_21 de septiembre\_\_\_

Puedes imprimir esta hoja o copiarla a tu cuaderno. **Responde según lo realizado en la semana.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cuántos días en la semana realizaste estos ejercicios?
 |  |
| 1. ¿En el juego “el luche adaptado” pudiste recoger los 4 calcetines?
 |  |
| 1. ¿Qué ejercicio de la guía fue el más difícil o cuál no pudiste realizar?
 |  |
| 1. Al terminar los ejercicios. ¿Qué tan cansado quedaste? Pinta en la imagen tu nivel de agotamiento.
 |  |

**Te invitamos a las clases virtuales, todos los viernes a las 11:00 hrs por Meet, para repasar los pasos de la “Cueca” y juegos tradicionales de nuestro país.**

Envíanos una foto de tus respuestas al **+56 937799484** o escríbenos al correo:

Si eres de KINDER A: e.rojas@colegiosfnvalpo.cl

Si eres de KINDER B: c.valencia@colegiosfnvalpo.cl