

E.N.V.M - NIVEL PRIMARIO

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

Estos días sin clases proponen un desafío de encontrar nuevos modos de estar juntos. Quedarnos en casa puede darnos una oportunidad impensada de conectar con nuestras familias, compartir el tiempo sin apuro, jugar y aprender.

Actividad para 1er 2do y 3er grado.

Esquema Corporal – Tiempo – Espacio- Objetos.

“Conociendo nuestro cuerpo y el de los otros”

PRIMERA PARTE

1. Con ayuda de un adulto, atarme un pañuelo (cinto, tira de tela, sogá, etc.) o cualquier elemento que logre atar un nudo alrededor de mi cintura.
2. Escribir en un papel las partes del cuerpo que se encuentren ubicadas arriba del pañuelo.
3. Escribir en un papel las partes del cuerpo que se encuentren ubicadas debajo del pañuelo.
4. ¿Pueden mover las partes del cuerpo que se ubiquen arriba del pañuelo sin mover las de abajo? ¿y al revés? Pídele a algún integrante de la familia que mueva las partes de arriba o las de debajo de su cuerpo ¿Quién lo hace más rápido? ¿Quién puede hacerlo más lento?
5. Elige a un integrante de la familia y dile que sostenga el pañuelo desde la frente y lo deje caer formando una línea que llegue hasta abajo del pupo ¿Qué partes del cuerpo quedan separadas por esa línea? ¿Qué parte del cuerpo se repite en los dos lados? ¿Qué parte del cuerpo queda atravesada por esa línea? Responder con la ayuda de un adulto.
6. A medimos en familia: Puedes utilizar el pañuelo como elemento para medir y la ayuda de un adulto. Responde las siguientes preguntas: ¿Quién tiene los brazos más largos? ¿y más cortos? ¿Quién tiene las piernas más largas? ¿y más cortas?, ¿Quién tiene las manos más grandes? ¿y más chicas? ¿Quién tiene los pies más grandes? ¿y más chicos?, ¿Quién tiene el pelo más largo? ¿y más corto? ¿Quién tiene la boca más grande? ¿y los ojos? ¿Qué otra parte del cuerpo te gustaría comparar?

¡RECUERDA LAVARTE LAS MANOS CUANDO TERMINEN DE JUGAR!

SEGUNDA PARTE

1. Elige 3 juguetes que tengas en casa. Trata de elegir aquellos que tengan formas, colores y cuando los toques sean diferentes.
2. Mira con atención cada uno de los juguetes elegidos y responde: ¿esos juguetes tienen cuerpo? ¿Qué partes del juguete son parecidos a las partes de tu cuerpo? ¿Cómo se mueve ese juguete?
3. Te invitamos a convertirte en los 3 juguetes elegidos, y también te damos el poder mágico de convertir a quien quieras en el juguete que le digas. La actividad consta de descubrir la forma de movimiento del juguete (caminar, rodar, moverse aumentando el tono muscular, relajando el cuerpo, gatear, reptar, arrastrarse, entre otras) y luego identificar y diferenciar los siguientes aspectos: ¿Qué apoyos del cuerpo utilice para moverme? ¿Con cuál de los tres me sentí más cansado/a? ¿Con cuál menos? ¿Cual me dejaba desplazarme más rápido? ¿Y más lento?

TERCERA PARTE

Realiza un dibujo donde queden registrados los momentos de la actividad anterior, las partes que más te divertieron y con quién jugaste para compartir a la vuelta con tus profes y compañeros.

¡RECUERDA LAVARTE LAS MANOS CUANDO TERMINEN DE JUGAR!

E.N.V.M - NIVEL PRIMARIO

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

Estos días sin clases proponen un desafío de encontrar nuevos modos de estar juntos. Quedarnos en casa puede darnos una oportunidad impensada de conectar con nuestras familias, compartir el tiempo sin apuro, jugar y aprender.

Actividad para 4to, 5to y 6to grado.

PRIMERA PARTE

Calidad de vida – La importancia de movernos

A- Investigar con ayuda de un adulto en distintas fuentes: libros, enciclopedias, videos, buscadores en internet, etc. y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué entiendes por calidad de vida?
2. ¿Qué entiendes por hábitos saludables?
3. ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física? ¿Por qué es importante moverse?
4. ¿Qué es la entrada en calor? ¿Por qué crees que es importante?
5. ¿Qué es la Frecuencia Cardiaca? ¿Cómo se mide?
6. ¿Qué es la Frecuencia Respiratoria? ¿Cómo se mide?

SEGUNDA PARTE

Qué pasa con nuestro cuerpo cuando nos movemos

B- Te propongo que armes un circuito en alguna parte de tu casa donde el espacio sea amplio, con elementos a libre elección: sogas, sillas, baldes, pelotas, cajones, cajas, etc. Donde aparezcan acciones como: correr, saltar, rodar, agacharse, levantarse, reptar, y si quisieran trabajar con una pelota en alguna parte del mismo es válido. Es importante que el recorrido tenga un principio y un final.

1. Tomarse la frecuencia cardiaca con ayuda de un adulto y registrar la misma en un papel antes de pasar por el circuito.
2. Tomarse la frecuencia respiratoria con ayuda de un adulto y registrar la misma en un papel antes de pasarse en un circuito.

3. Realizar el circuito durante 1 minuto intentando recorrerlo la mayor cantidad de veces posibles. Apenas termines responde al punto 4.
4. Tomarse nuevamente la Frecuencia cardiaca y registrar ¿Qué paso con la misma?
5. Tomarse nuevamente la Frecuencia respiratoria y registrar. ¿Qué paso con la misma?
6. ¿Qué sensaciones tenes luego de realizar el circuito?
7. Esperar 5 minutos y volver a tomar y registrar la Frecuencia cardiaca y respiratoria. ¿Qué paso ahora?
8. Invita a un integrante de la familia a realizar el circuito y registrar sensaciones y tomar la Frecuencia cardiaca y respiratoria. Compara los registros.

TERCERA PARTE

Realiza un dibujo del circuito que creaste, puedes dibujar también las partes de la actividad que más te divirtieron y con quién jugaste para compartir a la vuelta con tus profes y compañeros.

¡RECUERDA LAVARTE LAS MANOS CUANDO TERMINEN DE JUGAR!