



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.

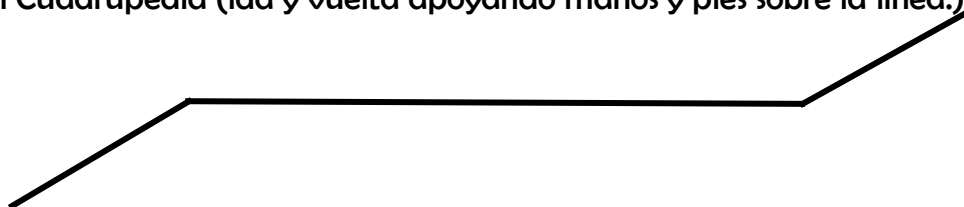
Actividad para 1ro, 2do y 3er grado. Habilidades motoras básicas

PRIMERA PARTE

Para esta actividad vamos a necesitar entre 6 y 8 hojas de diario, revista o cualquier papel que no sirva más y una cinta adhesiva (si es de papel muchos mejor) o una tiza.

Deberán dibujar sus pies y manos en cada hoja y luego recortarlos por el contorno hasta obtener 6 figuras de pies (3 del derecho y 3 del izquierdo) y 4 manos (2 derechas y 2 izquierdas).

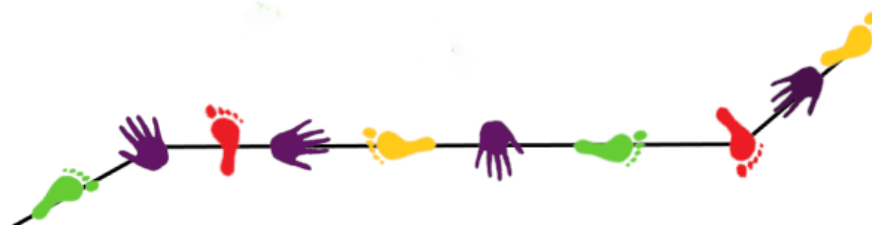
1. Tendrán que marcar una línea con cinta o tiza en el suelo, como muestra el dibujo. Luego pasar sobre ella sin salirse de la misma de las siguientes maneras:
 - Caminando (ida y vuelta)
 - Caminando en puntas de pie (ida y vuelta)
 - Corriendo (ida y vuelta)
 - Saltando con un pie. (ida con pie derecho, vuelta con pie izquierdo)
 - En Cuadrupedia (ida y vuelta apoyando manos y pies sobre la línea.)



2. Ahora van a colocar (pegar) los 6 pies que recortaron en distintos lugares de la línea, pero no debe haber dos pies seguidos ubicados en la misma posición. Una vez pegados deberán pasar por el recorrido solo pisando los pies y respetando la posición del apoyo. (pasar 5 veces ida y vuelta y en cada pasada debo aumentar la velocidad).



3. Agregamos las manos. Pegá las figuras de las manos en los lugares que consideres, lo importante es que no pierdas el equilibrio y no te salgas de la línea. (Pasar 5 veces ida y vuelta y en cada pasada debo aumentar la velocidad).



SEGUNDA PARTE

(Pueden jugarlo otro día distinto a la propuesta de la primer parte)

Para este juego, deberán utilizar los **6 pies** que recortaron antes, **una pelota** que puedan agarrar con una mano (si no tienes usa una de papel) y **un canasto** o caja para embocar.

1. Pegar los pares de pies como muestra la imagen (uno al lado del otro apuntando distintas direcciones) y ubicar el canasto o caja a una distancia no menor de 4 metros.



2. Lanzar la pelota tratando de embocarla en el canasto, 5 veces desde cada posición de pies respetando el apoyo de la figura (lanzar con la mano que quieran).
3. Ahora **adelanta los pies izquierdos** de cada par, de tal manera que te quede uno adelante y otro atrás. Lanzar desde esa posición 5 veces en cada figura **con mano derecha**.



4. Ahora **adelanta los pies derechos** de cada par de tal manera que te quede uno adelante y otro atrás. Lanzar desde esa posición 5 veces en cada figura **con mano izquierda**.



Variantes: puede aumentar la altura del canasto o caja para que la pelota realice otras trayectorias.

Registren el juego a través de una foto, video o dibujo. Podes compartirlo al correo que se menciona en el encabezado para que los profes te veamos.

¡Que se diviertan!