

## **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 1ro, 2do y 3er grado. Habilidades motoras básicas**

##### **PRIMERA PARTE**

Para esta actividad vamos a necesitar 10 hojas de diario o de revista que ya nadie lea en casa.

Una vez que las tengan, deberán realizar bollitos con cada hoja y elegir uno para jugar de manera libre. Te proponemos explorar todo lo que se pueda hacer con ese bollito. Aquí te dejamos algunas pistas para empezar... ¿lo puedes lanzar y recibir? ¿Lanzarlo bien alto? ¿Hacerlo rodar? ¿Pica? ¿Se puede patear? ¿Qué otras cosas descubriste?

##### **SEGUNDA PARTE**

En esta instancia necesitaremos los 10 bollitos que armaste. Vamos a realizar 3 juegos. En uno habrá que lanzar, en otro saltar y en otro patear. Recuerden que pueden jugar solos/as o con algún integrante de la familia.

- 1. LANZAR:** necesitaran objetos que haya en casa como canastos, cajas, macetas vacías, baldes, etc. Si son de diferentes tamaños ¡mucho mejor! Luego deberán colocar los mismos a distintas distancias y alturas y marcar en el suelo con un pañuelo, tiza o cinta una línea de tiro que indique desde dónde hay que lanzar. ¿Cuántas pelotas pueden embocar? Si les pareció muy fácil, alejen la línea de tiro y muevan los objetos de lugar.
- 2. SALTAR:** deberán colocar todos los bollitos en el suelo distribuidos por el espacio que eligieron para jugar, de tal manera que ninguno este muy cerquita de otro. Les proponemos caminar por el lugar y cada vez que se crucen un bollito, saltan con los dos pies juntos evitando pisarlos. Luego prueben correr por el espacio y saltar los bollitos con los dos pies sin frenar la carrera.

Otras formas de saltar: con el pie derecho, con el pie izquierdo, me paro de un lado del bollito y lo salto de costado, me ubico sobre el bollito con piernas separadas sin pisarlo y cuando salto junto y separo piernas en el aire. CADA VEZ QUE ELIGAN UN SALTO, REPITANLO EN TODOS LOS BOLLITOS QUE HAY EN EL ESPACIO.

- 3. PATEAR:** Aquí pueden volver a utilizar los elementos del juego n°1. Deberán armar 2 o 3 arcos de no más de 1mtrs. de ancho, nuevamente delimitar la línea de pateo, y tratar de patear y embocar el bollito adentro de los 3 arcos.

**¡Que se diviertan!**