



ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

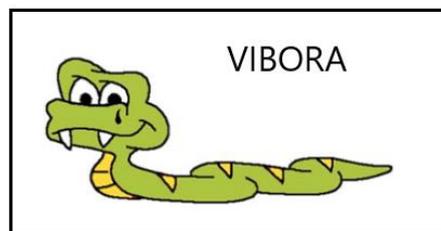
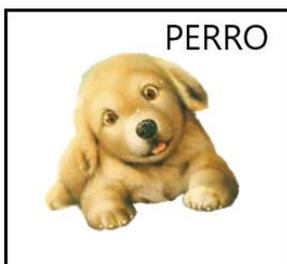
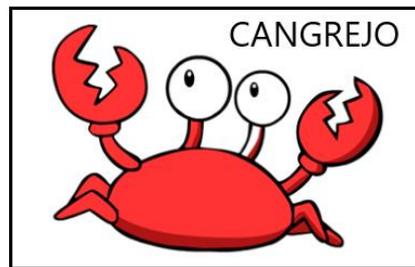
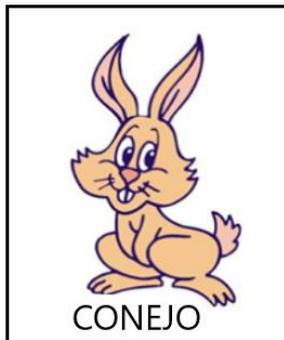
Actividad para 1ro, 2do y 3er grado.

PRIMERA PARTE

“La ruleta”

Para esta actividad necesitarán 6 hojas, lápices o fibras de colores y una botella vacía de plástico que tengan en casa.

Deberán dibujar o escribir el nombre de los animales que se muestran a continuación en los papelitos y pegarlos en forma de círculo. Luego colocar la botella al medio y ¡Listo! Tu ruleta está terminada para empezar a jugar.



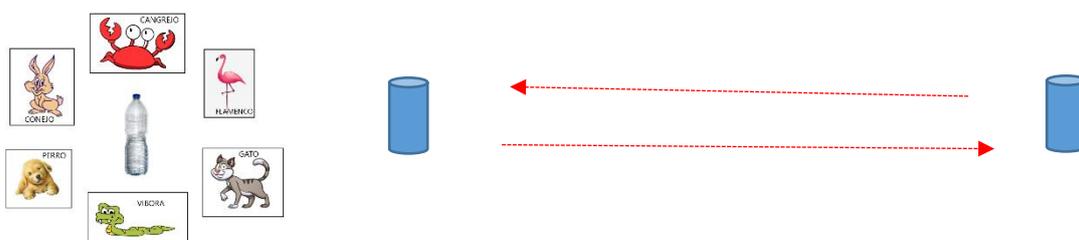
FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO

¿CÓMO JUGAMOS?

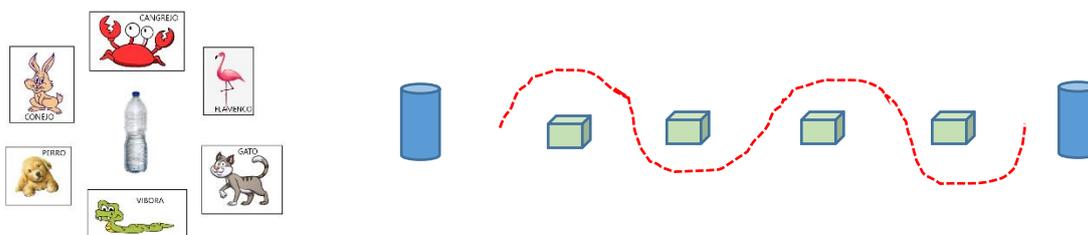
1. Preparar el espacio: colocar la ruleta en el suelo y a continuación marcar con cualquier objeto un camino (lugar de inicio y final de 5 metros aproximadamente de separación)



2. Girar la botella de la ruleta. Cuando ésta se detenga, deberán ver hacia cuál de los animales apunta la tapa de la misma y desplazarse como tal ida y vuelta y volver a girar la ruleta. Jugar un rato y luego tomarse un descanso.



3. Agregar 4 obstáculos (cualquier objeto) para esquivar al realizar los desplazamientos de cada animal. Jugar un rato y luego tomarse un descanso.



Referencias de desplazamientos:

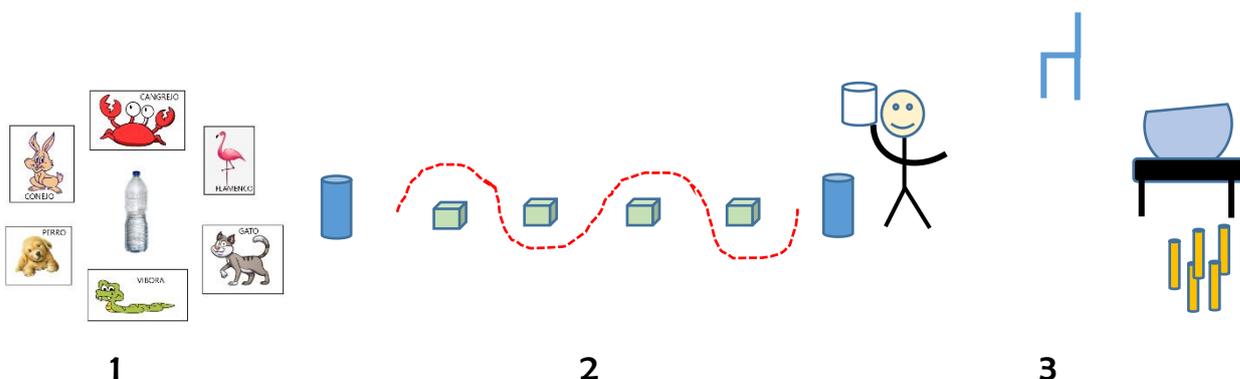
ANIMAL	FORMA DE DESPLAZARME
Cangrejo	Apoyar manos y pies en el suelo, la mirada y la panza hacia arriba. Desplazamiento marcha atrás.
Conejo	Saltar con los dos pies juntos
Perro	Cuadrupedia. Apoyar manos y pies (no vale rodillas)
Vibora	Reptado (arrastrarse por el piso apoyando el pecho, la panza, las piernas y los brazos)
Gato	Cuadrupedia. Apoyar manos, rodillas y pies (gateo)
Flamenco	Saltar en un pie (a la ida con derecha a la vuelta con izquierda)

SEGUNDA PARTE

FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO Y PUNTERÍA

Ahora, le vamos a agregar al juego anterior un poco de puntería, pero esta vez utilizaremos un elemento que no tenemos en el gimnasio: ¡UN ROLLO DE PAPEL HIGIENICO! (en lo posible nuevo para que no se desarme).

1. Girar la ruleta, y realizar el desplazamiento del animal que me toque pero llevando el papel higiénico donde pueda. Ahora solo utilizaremos el camino de ida, porque cuando lleguemos al final vamos a lanzarlo a distintos blancos:
 - Lanzar con una mano y embocar en un balde o una caja ubicada a una altura mayor a mi cuerpo.
 - Tirar el rollo rodando por el suelo y tumbar objetos livianos como: botellas vacías, tubos de cartón, latas, entre otros (tipo bowling).
 - Patear el rollo y embocar por debajo de las patas de una silla (como si fuera un arco).



TE PROPONEMOS QUE INVITES A UN INTEGRANTE DE TU FAMILIA A JUGAR, GIRA LA RULETA Y DESAFÍALO/A A REALIZAR EL RECORRIDO CON LO QUE LE TOCO. LUEGO INVERTIR LOS ROLES.

Envía una foto de tu ruleta terminada y cuéntanos por correo electrónico cuántos goles anotaste embocando o tumbando con el papel higiénico y a qué integrante de la familia desafiaste.

¡Que se diviertan!