



ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA

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

PRIMERA PARTE

“Construcción de la ruleta”

Para esta actividad necesitarán 6 hojas pequeñas, lapicera o fibrón y una botella vacía de plástico que tengan en casa.

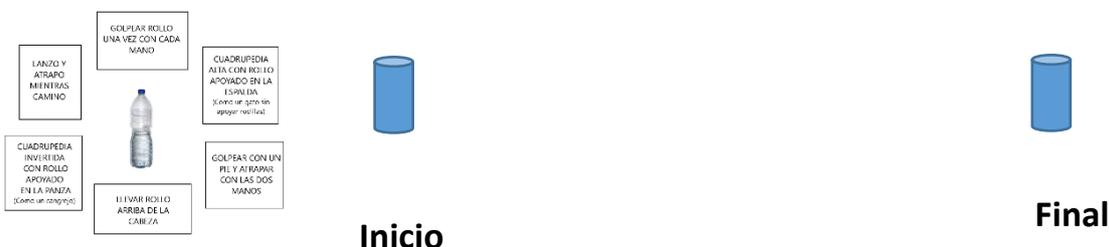
Deberán escribir en los papelitos el nombre de las siguientes acciones que se muestran a continuación y pegarlos en forma de círculo (en el suelo). Luego colocar la botella al medio y ¡Listo! Tu ruleta está terminada para empezar a jugar.



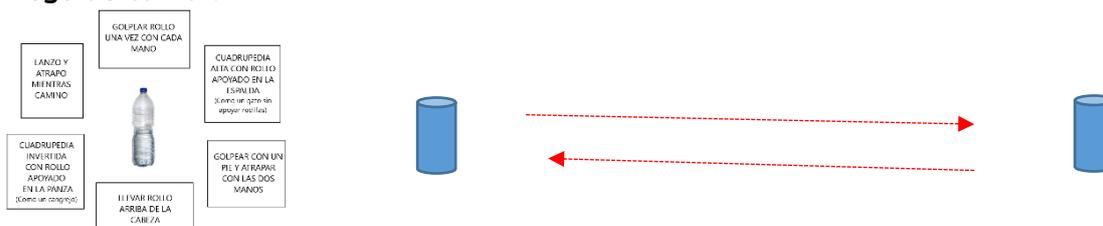
SEGUNDA PARTE

Equilibrio dinámico y coordinación.

Buscar un rollo de papel higiénico (en lo posible nuevo para que no se desarme) y marcar un recorrido lineal con dos objetos que indiquen un Inicio y un final y tengan una separación no menor a 5 o 6 metros.

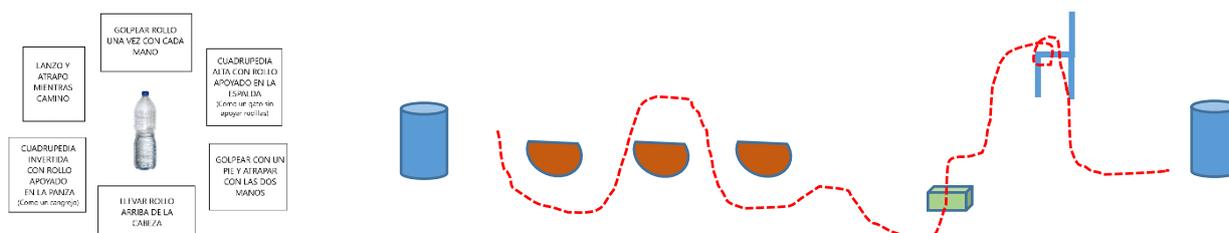


1. ¡A JUGAR! El juego consiste en girar la botella y cuando ésta frene, deberán observar hacia qué papel apunta la tapa de la misma. Luego tendrán que ejecutar la acción que les tocó e intentar ir y volver sin que el rollo toque el suelo, es decir sin que se les caiga. Si logran hacerlo, ganan un punto y vuelven a girar la botella. Si el rollo se les cae tienen 3 intentos más para realizarlo, caso contrario vuelven a girar la ruleta y no se ganan el punto. Jugar un rato y luego descansar.



2. AGREGAR OBSTÁCULOS. Ahora deberán aumentar el nivel de dificultad del recorrido. Vamos a agregar algunos obstáculos que tendrán que atravesar evitando que se les caiga el papel higiénico luego de girar la ruleta. En esta parte del juego solo deben realizar el camino de ida. A continuación se detalla cómo resolver el obstáculo y el dibujo con la ubicación de los mismos:

- MACETAS: esquivarlas mientras realizo la acción.
- CAJA DE ZAPATO: pasarle por arriba sin pisarla ni moverla de lugar mientras realizo la acción.
- SILLA: sentarse, apoyar la cola y continuar el recorrido.



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.

Registren el juego a través de una foto o video. Podés compartirlo al correo que se menciona en el encabezado, contarnos cuantos puntos hiciste y cuál de las acciones te pareció más difícil.

¡Que se diviertan!