



## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### **PRIMER CICLO**

Queridos/as niños/as, esperamos que hayan pasado unas hermosas vacaciones de invierno... y que mejor que recibirlos/as en la semana de la niñez para jugar y divertirse!!!



#### **Materiales:**

- Un par de medias.
- Una pelota de cualquier tamaño.
- Una bufanda.
- Un almohadón.
- Una cuchara grande.
- Una escoba.
- Dos objetos que haya en casa que no estén en el listado anterior (libre elección).

#### **Acondicionamiento del medio:**

- Para la primera parte necesitaremos una habitación de casa, en donde podamos ubicar los materiales del listado en el suelo.
- Para la segunda parte, necesitaremos distintos lugares de la casa que se adapten a cada propuesta creada por los/as niños/as.

# PRIMERA PARTE

## "La memoria"

En esta instancia necesitarán algún/a integrante de la familia que quiera compartir la propuesta con ustedes.

El Juego consiste en que uno de los/as jugadores/as ordene los elementos del listado en el suelo de una habitación de la casa, ubicándolos en dos filas indicando el "abajo" y el "arriba".

El otro/a jugador/a estará esperando afuera de la habitación, cuando el integrante que ordene los elementos termine de hacerlo le dará 5 segundos a su adversario para que entre a la misma y observe. Luego de que se acabe el tiempo, saldrá de la habitación e intentará recordar cuales de los elementos estaban en la fila de arriba y cuales en la de abajo. Si el jugador acierta ganará un punto y cambiarán los roles (quien adivinó ordena y quien ordenó adivina).

Progresión: comenzar escondiendo 4 objetos (2 en la fila de abajo y 2 en la de arriba). Luego 6 (3 en la fila de abajo y 3 en la de arriba) y por último los 8 objetos (4 en la fila de abajo y 4 en la de arriba).

### Ejemplos:

#### Progresión 1



#### Progresión 2



#### Progresión 3



## SEGUNDA PARTE

### "4 ESTACIONES"

- En la segunda parte de la propuesta deberán elegir 4 espacios de la casa para trabajar: el EQUILIBRIO, DESPLAZAMIENTOS (entre obstáculos), LANZAMIENTOS (puntería) y SALTOS (con los dos pies juntos y de a uno a la vez).
- Para cada espacio, deberán elegir uno o dos elementos del listado anterior con el cual realizar las acciones. ¿Cuál será más apropiado para lanzar? ¿con cuál podré hacer equilibrio? ¿a cuál lo/la podré saltar? ¿a cuál/es podré esquivar?
- Luego, deberán crear una propuesta motora teniendo en cuenta el espacio elegido y el o los elemento seleccionados.
- Cuando todo esté listo, podrán comenzar a jugar, el desafío consta de pasar dos veces por cada estación. El circuito total, dura 15 minutos aprox. Cada estación les llevará 3 minutos y cada vez que terminen una, descansaran 1 minuto mientras se trasladan a la otra.
- En esta parte del juego, no hace falta jugar con alguien, puede realizarse de manera individual. Si algún integrante de la familia desea sumarse ¡Mucho mejor! En ese caso pueden determinar un sistema de puntuación.

#### Ejemplo:

ESTACIÓN: Equilibrio HABITACIÓN: pasillo Elemento: bufanda Acción: caminar por arriba de la bufanda sin tocar el piso la mayor cantidad de veces posible.	ESTACIÓN: Desplazamientos HABITACIÓN: patio Elemento: pelota Acción: conducir la pelota sin que se me escape un ratito con cada pie intentando que la misma no se choque los objetos que hay en el espacio.
ESTACIÓN: Saltos HABITACIÓN: living Elemento: escoba Acción: saltar el palo de un lado a otro con los dos pies al mismo tiempo.	ESTACIÓN: Lanzamiento HABITACIÓN: comedor Elemento: par de medias. Acción: embocar el par de medias en distintos blancos (entre las patas de las sillas, arriba de la mesa, dentro un recipiente, etc).

## ¡QUE SE DIVIERTAN!

Recuerden que pueden enviarnos registros de la actividad a nuestro correo de Educación Física. Un abrazo a la distancia y ¡FELIZ DIA DEL/LA NIÑO/A!