



EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO 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 6 objetos (3 en la fila de abajo y 3 en la de arriba), luego esconder los 8 objetos (4 en la fila de abajo y 4 en la de arriba) y por último, mezclar los 8 elementos y quitar uno, el jugador que debe adivinar, tendrá que decir cuál es el objeto que falta.

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 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 los elementos seleccionados (si es necesario, se pueden agregar objetos que no estén en el listado).
- 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:

<p>ESTACIÓN: Equilibrio HABITACIÓN: pasillo Elemento: bufanda y cuchara Acción: caminar por arriba de la bufanda sin tocar el piso, llevando la cuchara con la boca y encima de ella un bollito de papel evitando que se caiga.</p>	<p>ESTACIÓN: Desplazamientos HABITACIÓN: patio Elemento: pelota y escoba Acción: levantar la pelota con el pie, intentando que pase del otro lado del palo de la escoba, luego desde el otro lado.</p>
<p>ESTACIÓN: Saltos HABITACIÓN: living Elemento: almohadón y par de zapatillas (objeto a elección) Acción: saltar el almohadón con dos pies juntos, luego una zapatilla con pie derecho y la otra con pie izquierdo.</p>	<p>ESTACIÓN: Lanzamiento HABITACIÓN: comedor Elemento: par de medias y caja (objeto a elección) Acción: embocar el par de medias en la caja variando alturas y distancias.</p>

¡QUE SE DIVERTAN!

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!