



EDUCACIÓN FÍSICA

¡HOLA! Estamos de vuelta por acá... que lindo volver a jugar, poner el cuerpo en movimiento y divertirse. Nosotros los profes, los seguimos extrañando cada día un poquito más... pero queremos recordarles que aunque estemos distanciados es muy importante moverse y salir a jugar para nuestro bienestar. Esperamos que les gusten las actividades y si juegan en familia ¡mucho mejor!

PRIMER CICLO - propuesta n°8

Materiales:

- 2 globos
- 2 objetos para utilizar como obstáculos (botellas, cajas, masetas.)
- Cinta de papel
- 6 pares de medias (ej: 3 blancas y 3 negras o de los colores que tengas, lo importante es que sean 3 de un color y 3 de otro)
- 3 tarjetas de papel y un lápiz para escribirlas.

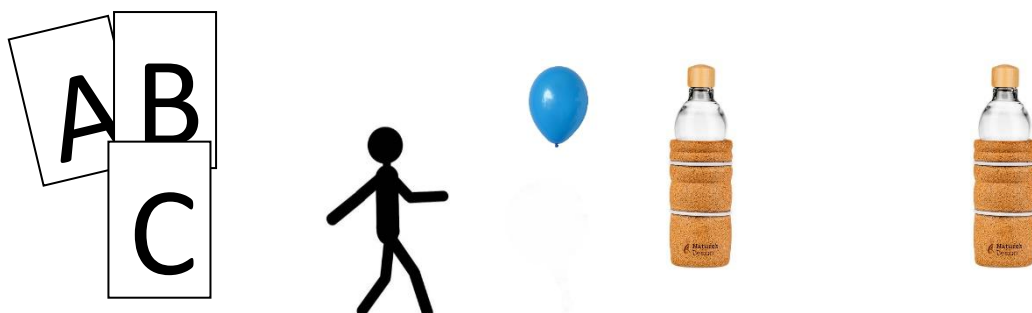
Acondicionamiento del medio:

- Para la primera parte necesitaremos el espacio más amplio de casa, en donde puedas ubicar los materiales del listado en el suelo.
- Coloca los mismos como muestran las imágenes a continuación.

PRIMERA PARTE

Circuito

Colocar los obstáculos uno delante del otro y bien separados. Infla el globo y escribe en las 3 tarjetas la letra A – B – C.



- Deberás sacar una tarjeta y recordar a que trayectoria corresponde para pasar por los obstáculos (ida y vuelta). El globo nunca puede tocar el suelo, por lo que tienen que golpearlo todo el camino (pasar 5 veces por el mismo: golpeando una vez con mano derecha, otra con izquierda, una vez con la cabeza, una vez con pie derecho y otra con pie izquierdo).

Trayectorias:

A: ZIC – ZAC ENTRE LOS OBSTACULOS

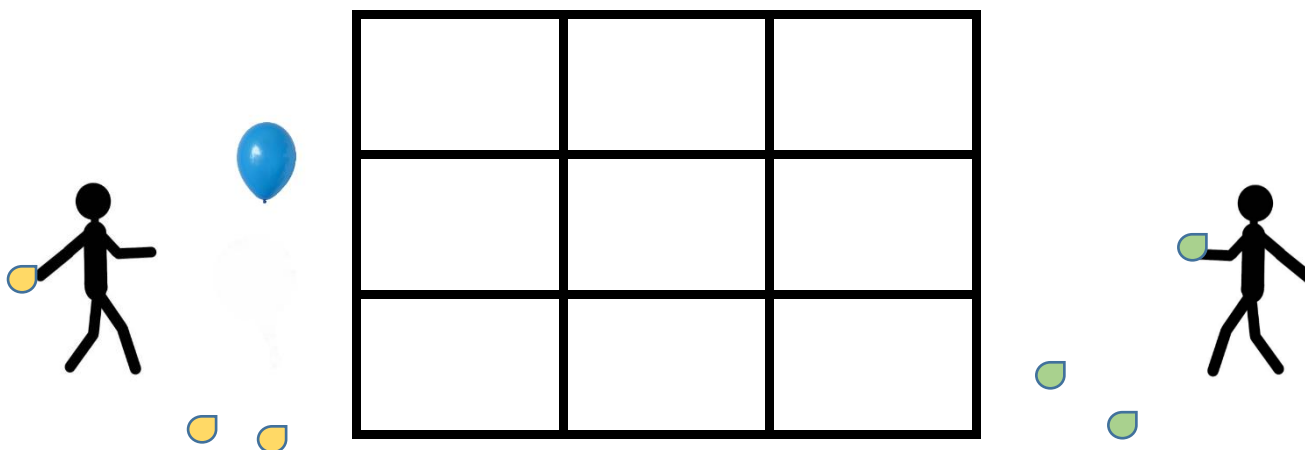
B: ALREDEDOR DE CADA OBSTACULO

C: POR ARRIBA DE LOS OBSTACULOS

SEGUNDA PARTE

TA -TE-TI

Ahora vamos a necesitar uno de los globos, los 6 pares de medias los cuales se van a transformar en fichas de ta-te-ti y la cinta de papel para marcar el tablero (*si no tienes puede marcar las líneas con bufandas, tiras de papel, sogas, hilo o lo que tengas en casa*). Deberás invitar a jugar a alguien de la familia.



El juego consiste en colocar las medias (fichas) en el tablero tratando de formar la línea (vertical, horizontal, diagonal) y así formar TA TE TI. Pero este ta-te-ti tiene algo especial... Los jugadores solo pueden colocar o mover las fichas mientras el globo está en el aire. Es decir, que uno de los jugadores golpea al globo con la mano, y en el tiempo en que éste tarda en tocar el suelo, los dos jugadores colocarán la ficha en un casillero (recuerden que los integrantes no pueden poner las fichas en el mismo casillero). Cuando el globo toca el suelo, nadie más puede realizar movimientos, y ahora es el turno del otro jugador para golpear y volver a poner la segunda ficha, y así se repite la dinámica hasta colocar las 3 fichas de cada jugador.

Si las 3 fichas de cada jugador se colocaron pero no formaron TA-TE-TI, hay que seguir golpeando el globo y mover las fichas de casillero hasta que alguien logre el objetivo.

¿Qué pasa si alguien forma el TA-TE-TI? Se gana 5 puntos, sacan todas las fichas y vuelven a jugar un nuevo partido.

Deberán acordar cuántos partidos jugaran con su familiar, para que cuando finalicen sumen todos los puntos de todos los partidos.

TERCERA PARTE

¡Carreras!

En la última instancia de la propuesta van a combinar los dos juegos de la primera y segunda parte, también deberás jugarlo con un familiar.

- Tienen que armar dos caminos con obstáculos y al finalizar ubicar el tablero (como muestra la imagen).
- Cada jugador tendrá su propio globo y una de las fichas (medias) en su otra mano.
- Las tarjetas estarán al comienzo del camino dadas vuelta entre los dos jugadores.
- Uno de los jugadores tendrá que decir ¡ya! para iniciar la carrera. Luego, los dos jugadores deberán agarrar una tarjeta (la que agarren primero) mirarla y recordar la trayectoria, luego dejarla en el piso (dada vuelta) y con su globo pasar por sus obstáculos como lo indicó la tarjeta.
- Para estas carreras siempre golpeamos con una mano.
- Cuando los jugadores lleguen al tablero, deberán colocar la ficha y volver corriendo por el costado de los obstáculos, agarrar otra ficha y sacar otra tarjeta. Repetir la dinámica, hasta que alguien forme TA-TE-TI.
- Si ya se ubicaron, todas las fichas y ningún jugador forme la línea, deberán seguir sacando tarjetas, pasar por los obstáculos y cuando lleguen al tablero, mover las fichas por los casilleros libres hasta conseguir el objetivo.



¡QUE SE DIVIERTAN!

Recuerden que pueden enviarnos registros de la actividad a nuestro correo de Educación Física. Un abrazo a la distancia