



TU ESCUELA EN CASA: Propuesta de Educación Física

**Secuencia Didáctica:** pensada para dos estímulos semanales – seis clases

Grados: 3°, 4°, 5° y 6° grado

Tema: Los Cambios Postu-Corporales

Eje: “En Relación con las Practicas Corporales y Ludomotrices referidas a la Disponibilidad de sí Mismo”.

## Tarea Clase N° 1

Hola, hola garzoneros, garzoneras, como están, como van? Espero que con tiempo para jugar, para compartir, para aprender y, por supuesto, para cuidarse.

Comenzamos con una nueva secuencia de tareas motoras en este caso, una serie de juegos motores para compartir con quien/es nos acompañan diariamente. Les envío 5 (cinco) Juegos por actividad-Tarea, uno para cada día de la semana, y la idea es que a cada juego, (siguiendo las explicaciones con imágenes incluidas), los puedan hacer, dos o tres veces al día.

La tarea de envío consiste en elegir 3 (Tres) juegos distintos, no del mismo día, y filmar un momento donde lo estén jugando y luego enviarlo por email (video cortito para que no tengan dificultad al subirlo), al email: **perezruben173@gmail.com**

*Juegos de Empuje y de tracción*, para lo cual tendrán que buscar a un integrante de su familia o con quien este conviviendo en el momento de realizarlo, buscando fortalecimiento de la musculatura del tronco.

### Juegos - Actividades Lúdicas:

1- “*Te Empujo y me Empujas*”: de a dos, nuestro alumno (Juan, Uma, Tobias, ....) apoya sus manos en la espalda de su compañero de juego y lo empuja, traslada una distancia de 6 – 10 metros. Al volver al lugar de partida el compañero lo traslada a él. Como variante se ubican espalda con espalda y de esa forma primero empuja uno 5 – 7 metros y al volver lo hace el otro. Ver Figura 1

2- “*Pelea de Gallos y Gallinas*”: el alumno/a y su compañero/a de juego se sitúan de rodillas, hombro con hombro y con el dedo pulgar en axilas. Cada uno trata de desequilibrar a su compañero/a empujando con sus hombros. El jugador/a que derriba tres veces al otro/a gana un set y se juega a ganar “tres”. Variante puede ser enfrentados en posición de cuclillas. Ver Figura 2.

3- “*La Botella Inestable*”: el/la alumno/a (Valentin, Pedro, Julieta ..... ) debe estar de pié lo más rígido y recto posible, mientras sus compañeros de juego lo “lanzan” o “empujan” de un lado a otro. El alumno/a botella no mueve los pies y se deja sostener y desplazar por sus compañeros. Deben ir cambiando quien hace de botella. Ver Figura 3.



4- “*Llévame a Casa*”: de a dos, el/la alumno/a (Juana, Tomas, Valentina, ....) se toma con su compañero/a de juego, de la mano, de un bastón, palo de escoba o sogá, y lo traslada hasta su casa ubicada a 5 – 8 metros de distancia. Para trasladarlo debe hacer fuerza traccionando, así su compañero/a se puede deslizar. El compañero puede ir parado o en cuclillas. Ver Figura 4.

5- “*La Pelota es Tuya*”: el/la alumno/a (Juan Cruz, Ariana, Kailea, ....) y su compañero de juego deben estar de frente, ambos ubicados en apoyo monopodal (un solo pie) y tomados de una pelota, de manera tal que pueda empujar sobre ella tratando de desplazar al otro hasta que pierda el equilibrio y apoye los dos pies. Variante en lugar de empujar, se puede hacer con traccionar. Ver Figura 5.



**Grafica 1:** Referencias gráficas de los cinco Juegos de la primera Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.