



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 Motoras - Clase N° 4**

Mis queridos alumnos, bienvenidos a la semana, como vienen con los juegos y los momentos de libertad para compartir tiempo libre? Vamos con otra tarea motora sobre Postura Corporal, tan necesitada en estos momentos de restricción de movimientos y de espacios reducidos. Así que a buscar con quien compartir la tarea, para moverse un poco de manera diferente y de paso cuidar nuestra columna vertebral

Seguimos entonces con la 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 involucrando *formas de desplazamiento NO habituales* para movilizar pelvis, hombros, columna vertebral y estimular-fortalecer músculos debilitados y estirar algunos acortados, que accionan sobre esos núcleos articulares.

## **Juegos - Actividades Lúdicas:**

**1-** “¿Quién tiene más Puntería?”: busco un compañero/a de juego, para tratar de embocar la pelota en el aro, con un lanzamiento teniendo la pelota tomada en la espalda. El aro estará ubicado en el medio de los dos, y a medida que vayan embocando tendrán que alejarse un paso desde la posición del aro. Si resulta difícil esta posición, podemos lanzar de espaldas al aro. Ver Figura 1

**2-** “¿Me alcanzas la Pelota?”: de a dos, nuestro/a alumno/a (Ignacio, Violeta, Lourdes, ....) y su compañero/a de juego parten uno acostado boca abajo, y el otro en cuclillas. El que está agachado hace correr la pelota por la espalda del que está tumbado, el cual al llegar a sus pies, se la tendrá que devolver con un golpe de sus talones para que llegue a sus manos. Tres veces c/u y cambian. Ver Figura 2

**3-** “¡No te Caigas por Favor!”: nuestro/a alumno/a (Máximo, Renata, Ciro, ....) parado de espaldas a la pared y con una pelota en el medio (entre espalda y pared) debe tratar de sentarse y luego pararse sin que se le caiga la pelota, durante los



movimientos que realiza. El/la compañero/a cuenta la cantidad de veces que se le cae en el recorrido de sentarse y pararse; luego invierten roles. Ver Figura 3.

4- “¿Quién llega más lejos?” en parejas sentados en el suelo frente a frente, a una distancia que acuerden, lanzarse la pelota, pudiendo rodar y balancearse sobre su espalda, para tomar impulso para lanzar, o también para recepcionar o amortiguar el lanzamiento. Pueden variar distancias, tipo de lanzamiento, trayectorias del lanzamiento, con una o dos manos, ..... Ver Figura 4.

5- “¿Puedes Golpear el Globo?”: en duos, uno ubicado en posición de cuadrupedia (cuatro apoyos), su compañero/a delante de él sujetando un globo. El alumno/a que está de pie mantiene un globo en continuo movimiento mientras se desplazan en 5 metros (puede variar la distancia), el de cuadrupedia intentará cabecearlo la mayor cantidad de veces posible en dicho recorrido. Luego invierten roles. Ver Figura 5.



**Grafica 4:** Referencias gráficas de los cinco Juegos de la Cuarta Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.