

Unidad curricular EDUCACIÓN FÍSICA

Primer ciclo: 1er grado

Secuencia didáctica 4 clases: Desplazamientos

Docente: NIETO, Silvina



Qué lindo verlos a todos ¡!!Acá estamos para jugar otra vez!! Cada uno desde su casita, yo los estoy extrañando un montón!!

Queridas Familias: otra vez comunicándonos, desde otros lugares, pero no por eso menos afectuosos, les dejo unas actividades para jugar en algún momento de descanso con nuestros hijos. Sabemos que todos estamos colapsados, así es que le pedimos que estas actividades las realicemos en forma de juego para realizar un descanso de estar en la compu sentados!!

De ahora en más nos vamos a independizar de las señas, les voy a dejar un **CORREO primerciclogarzon @ gmail.com**, allí deben entregar las tareas, tanto de la secuencia anterior como de ésta propuesta!! **NOMBRE-APELLIDO-GRADO-DIVISION**

Eje 1: En relación con prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo

Objetivos:

- ✚ Resolver problemas motrices utilizando diferentes modos de desplazarse
- ✚ Aplicar formas básicas de desplazarse para la consecución de metas.

Propósito

Enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo y su disponibilidad motriz para la manifestación e intervención en su entorno

Contenidos

- ✚ Habilidades motrices básicas locomotrices: caminar, correr(opcional), saltar, transportar
- ✚ Habilidades motrices básicas manipulativa: ejecutar

CLASE 1

Actividades


- 1) Inicio: Juego tradicional-Las Escondidas.



Este es un juego súper divertido y se puede jugar adentro, o afuera, según los espacios. Lo vamos a utilizar como entrada en calor porque no necesita muchas explicaciones. Todos los lugares de la casa están (lo decide la familia) permitidos. Cada familia designe donde quiere jugar. Es importante definir las reglas antes de comenzar a jugar para evitar discusiones o confusiones. Si bien es un juego sencillo, al ser un Juego tradicional, suele tener diferentes acepciones. Avanzaremos a tocar la piedra, a librar la casa o el lugar donde este contando el adulto o un hermano mayor que quiera jugar, teniendo mucho cuidado de no golpearlos Contaremos hasta 15 de forma pausada para dejar que los chicos tengan tiempo de esconderse. Y luego saldremos a buscar para dejar que los niños encuentren tiempo para “correr” y salvarse. **NO vale perrito guardián.**



Hay que salir a buscar!!

El primero que es encontrado por el contador es el que deberá contar la próxima vez. Y (es opcional) el último que toca la piedra puede decir  **PIEDRA LIBRE PARA TODOS LOS COMPA!!** Y en ese caso el contador deberá volver a contar

Se puede jugar tres veces y el que nunca tuvo que contar será el ganador.

Cierre

Generar un audio o escrito contando:

1. ¿Pudiste jugar a las escondidas?
2. Cuenta como era el juego' (dejar que los niños graben un audio contando cómo fue todo lo que realizaron) como lo hiciste?
3. ¿Te toco contar? ¿Hasta cuanto? (escribí el número)
4. ¿Libraste alguna vez la piedra? ¿Cómo llegaste hasta ella? Corriendo, caminando, saltando, etc. Nombrar el desplazamiento utilizado
5. ¿Cómo te sentiste?

primerciclogarzon @ gmail.com, allí deben entregar las tareas, tanto de la secuencia anterior como de ésta propuesta!! **NOMBRE-APELLIDO-GRADO-DIVISION**

Clase 2 y 3

- 2) <https://youtu.be/34wIS6NMRXA>
- 3) Muy bien!! Ahora todos vamos a ver el video y vamos a realizar la primera acción que es calcar en una hoja del tamaño de una cartulina puede ser en papel de diario o de revistas o en el suelo con tiza, el contorno de algunos utensilios de la cocina: tenedor, cucharón, espátula, plato (no vidrio), etc., todo lo que quieran que sumen más o menos 10 cosas. Una vez que lo tengamos listo podremos empezar a jugar!!

- 4) Eligen un lugar para jugar que no haya mucho tránsito de personas, estaría bueno si lo realizan en equipos. Primero lo realiza un equipo y vemos que tiempo utilizó para completar nuestro rompecabezas y luego lo realiza el otro equipo y vemos quien cumplió el reto en menos tiempo.
- 5) ¡¡Comienza el juego!! Colocar todos los utensilios en un lugar y a una distancia (la que permita el espacio donde van a jugar) la hoja donde están calcados todas las formas.

Anexo: formas de desplazarnos para transportar un elemento a la vez

Reglas 1: llevar un utensilio por vez.


Regla 2: colocar el utensilio en el lugar que corresponda

Regla 3: realizar el desplazamiento que se indica

Regla 4: cruzar la línea al terminar el juego para parar el cronómetro.

Regla 5: divertirse y realizar todos los intentos que quieras.

Anexo: formas de desplazarnos para transportar un elemento a la vez.

- 1- Caminando de frente y volver caminando hacia atrás
- 2- Caminar de costado (lateral) con la pierna derecha primero (el que se anima lo hace rapidito) y volvemos con la pierna izquierda primero.
- 3- Saltando con un pie y volvemos con el otro
- 4- Saltando con dos pies juntos y volvemos combinando dos pies juntos y dos separados
- 5- Cuadrupedia baja (como un gatito).  Y volver con cuadrupedia alta.
- 6- Volver a repetir
- 7- El juego termina cuando hayamos colocado cada cosa en su lugar.



- 6) Buscamos una manta o frazada o algo que podamos tirar al suelo (dejarla separada para éste fin, no significa que la dejemos en el suelo, una vez finalizada la tarea la doblamos y la guardamos, la próxima clase la volvemos a sacar y así), nos recostamos en ella, bien extendidos, estiramos los brazos al costado de cuerpo, cerramos los ojitos y nos vamos a relajar. Mientras escuchamos esta canción. <https://youtu.be/qZa6y3eXd-4>

Cierre Registro

Realizar un audio contando cómo les fue con la actividad.

1. Pudieron realizar todos los desplazamientos.
2. Cual te gusto más
3. Cuan te costo mas
4. Puedes inventar uno nuevo

5. Cuéntame como es y dibújalo, así lo puedo ver

Recuerda que debes realizar el juego dos veces 1 por semana y enviar el archivo. Allí tendrías cubierta la clase 2 y 3. Pueden enviar, fotos, un escrito y si lo prefieren un archivo de voz. Graban un audio en cel de algún adulto (esto espero que lo hagan los chicos), lo guardan como archivo y después lo suben al mail

primerciclogarzon@gmail.com, allí deben entregar las tareas, tanto de la secuencia anterior como de ésta propuesta!! **NOMBRE-APELLIDO-GRADO-DIVISION**

Clase 4

Agregamos más desplazamientos

- 7) <https://youtu.be/34wIS6NMRXA>
- 8) Muy bien!! Ahora todos vamos a ver el video y vamos a realizar la primera acción que es calcar en una hoja del tamaño de una cartulina puede ser en papel de diario o de revistas o en el suelo con tiza, el contorno de algunos utensilios de la cocina: tenedor, cucharon, espátula, plato (no vidrio), etc., todo lo que quieran que sumen más o menos 10 cosas. Una vez que lo tengamos listo podremos empezar a jugar!!
- 9) Elijen un lugar para jugar que no haya mucho tránsito de personas, estaría bueno si lo realizan en equipos. Primero lo realiza un equipo y vemos que tiempo utilizó para completar nuestro rompecabezas y luego lo realiza el otro equipo y vemos quien cumplió el reto en menos tiempo.
- 10) ¡¡Comienza el juego!! Colocar todos los utensilios en un lugar y a una distancia (la que permita el espacio donde van a jugar) la hoja donde están calcados todas las formas.

Reglas 1: llevar un utensilio por vez.

Regla 2: colocar el utensilio en el lugar que corresponda

Regla 3: realizar el desplazamiento que se indica

Regla 4: cruzar la línea al terminar el juego para parar el cronómetro.

Regla 5: divertirse y realizar todos los intentos que quieras.

Anexo: formas de desplazarnos para transportar un elemento a la vez

- Caminando de frente y volver caminando hacia atrás
- Caminar de costado (lateral) con la pierna derecha primero (el que se anima lo hace rapidito) y volvemos con la pierna izquierda primero.



- Cuadrupedia alta.



- Caminata de cangrejo



- Paseo de oso



- Salto como sapo <https://youtu.be/2eWtmRQdv88>

El juego termina cuando hayamos colocado cada cosa en su lugar

Ejercicios de flexibilidad: vamos a elongar (estirar) nuestros músculos. Les dejo una fotito de cómo hacer algunas posturas. **Seleccionen dos por clase y las realizan.**



Cierre Registro

Realizar un audio contando cómo les fue con la actividad.

1. Pudieron realizar todos los desplazamientos.
2. Cual te gusto más
3. Cuan te costo mas
4. Puedes inventar uno nuevo
5. Cuéntame como es y dibújalo, así lo puedo ver

Pueden enviar, fotos, un escrito y si lo prefieren un archivo de voz. Graban un audio en cel de algún adulto (esto espero que lo hagan los chicos), lo guardan como archivo y después lo suben al mail

primerciclogarzon@gmail.com, allí deben entregar las tareas, tanto de la secuencia anterior como de ésta propuesta!! **NOMBRE-APELLIDO-GRADO-DIVISION**