



TU ESCUELA EN CASA: Propuesta de Educación Física

Secuencia Didáctica: pensada para dos estímulos semanales – seis clases

Grados: 3º, 4º, 5º y 6º 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° 2

Mis queridos alumnos/as abrigados ya en invierno, aquí les paso un par de juegos para que suban temperatura y puedan compartir con quienes estén cerca y puedan hacerlo. Ojala estén todos muy bien y con ganas de encontrarnos, por el momento nos comunicados de esta forma para mantenernos aproximados. Cariñosssssss. Profe Rubén.

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 desplazamientos, para lo cual tendrán que buscar a un integrante de su familia o con quien este conviviendo en el momento de realizarlo. Involucra músculos del tronco acortados y debilitados.

Juegos - Actividades Lúdicas:

1- “*Esperame que te Toco*”: de a dos, nuestro/a alumno/a (Natalí, Genaro, José, ...) con una pelota, peluche, almohada o lo que puedas tomar en tus manos para trasladar, debe tratar de tocar en la espalda al/la compañero/a de juego que intentará evitar que eso suceda, luego invierten roles. El juego se desarrolla caminando por los espacios de la casa donde sea posible. Ver Figura 1.

2- “¿Me harías el *Favor, de Llevarme?*”: el alumno/a (Macarena, Valeria, Joaquín, ...) se encuentra de cubito dorsal (acostado boca arriba) y su compañero/a de juego lo toma de las piernas, a la altura de los tobillos y lo traslada por medio de tracciones, de manera tal que el trasladado no despegue la espalda del piso, y el que traslada se mantenga lo mas derecho posible al hacerlo, luego invierten roles. Ver Figura 2.

3- “*Vení, no te Escapes*”: de a dos, nuestro/a alumno/a (Mia, Leo, Juan,) debe escapar de su compañero de juego que quiere tocarlo con sus manos en abdomen-torax (pecho-panza). El que escapa debe hacerlo desplazándose hacia atrás, de



frente al/la compañero/a que quiere tocarlo, luego invierten roles. El juego se desarrolla caminando por los espacios de la casa donde sea posible. Ver Figura 3.

4- “*Por favor NO te Caigas*”: esta es una actividad lúdica de ejecución individual, pero se comparte con otro/a como colaborador, luego invierten roles. El/la alumno/a (Jorge, Santino, Kiara,) se ubica de cubito dorsal acostado boca arriba con rodilla extendida y cadera a 90°, pies juntos, tendrá que tratar de mantener la pelota en planta de pies sin que se le caiga por 10-20 seg. Ver Figura 4.

5- “*Juguemos a ser Gigantes*”: el/la alumno/a (Romina, Constanza, Benjamín,) y su compañero de juego deben desplazarse caminando por el mayor espacio posible, tomados de objetos diversos (soga, bastón, aro, toalla, ...) como si fuese un volante con el que maneja. Lo lleva lo más alto posible, luego lo más adelante y/o abajo que pueda, y va cambiando cada 10 metros. Ver Figura 5.



Grafica 2: Referencias gráficas de los cinco Juegos de la Segunda Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.