



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° 3

Hola, hola mis niños/as ojala estén todos muy bien, pudiendo compartir lindos y muchos momentos con sus afectos cercanos. No se olviden que deben cuidarse y cuidar mucho a los que tienen cerca. Les mando un abrazo virtual. 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 involucrando *formas de desplazamiento NO habituales* para movilizar pelvis, hombros columna vertebral y estimular-fortalecer músculos debilitados y estirar algunos acortados.

Juegos - Actividades Lúdicas:

1- “Holis como Estas?”: de a dos, nuestro/a alumno/a (María, Ana, Nico,) y su compañero/a de juego parten enfrentados desde la posición de cuadrupedia frontal (cuatro apoyos boca abajo). Uno cuenta hasta 3 e indica el saludo a realizar (tocarle/tocarse la cabeza, el hombro, las manos, la panza, ..). A cada saludo cambian la mano y a quien le toca decir, son 5 saludos y descanso. Ver Figura. 1

2- “Mira que la Suelto!”: el alumno/a (Abril, Lautaro, Lázaro, ...) parte de cuadrupedia dorsal (cuatro apoyos boca arriba) y en esa posición debe amortiguar con su abdomen la pelota, toallón, juguete, que va a soltar, previo aviso, el/la compañero/a de juego que se encuentra de pie, luego de hacerlo 3 veces, invierten los roles. Dejar descansar la mano-muñeca (apoyos). Ver Figura 2

3- “Te Saco a Pasear”: nuestro/a alumno/a (Alejo, Camila, Fran) en posición de cuadrupedia frontal (cuatro apoyos boca abajo) con una pelota, cono, peluche, sobre su espalda, debe desplazarse por el espacio, variando dirección y sentido (adelante, atrás, lateral derecha e izquierda) sin que se caiga el objeto que lleva, durante 30 – 60 seg. Luego invierten roles tres veces c/u. Ver Figura 3.



4- “Debes subir, bajar y Moverte”: el/la alumno/a debe desplazarse en posición de cuadrupedia invertida (cuatro apoyos boca arriba), llevando una pelota en su abdomen-pelvis y realizar desplazamientos cortos, detenerse, y ahí subir y bajar el abdomen, sin que se caiga la pelota, desplazarse nuevamente y así repetir el ciclo cuatro veces y descansar. Hacerlo tres veces. Ver Figura 4.

5- “Vamos a Recorrer”: el/la alumno/a (Abigail, Melani, Ezequiel,) es el/la Jinete y debe desplazarse en función de los movimientos de su compañero/a de juego que es el caballo. El caballo debe modificar los desplazamientos en el espacio y variar la dirección y sentido, y el Jinete también necesita cambiar su ubicación en el caballo. Luego de 3 vueltas, invierten roles. Hacer 4 recorridos c/u. Ver Figura 5.



Grafica 3: Referencias gráficas de los cinco Juegos de la Segunda Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.