



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° 5

Niños y niñas, hola, hola, como les va? Como se están acomodando a los días de calor? Ideal para pileta o juegos de agua jejej. Bueno nosotros tenemos que seguir con nuestra secuencia didáctica de “Juegos Postu-Corporales” venimos bien, con lindas respuestas de Ustedes y evidencias muy graciosas y con participación de la familia.

Entonces vamos a avanzar con ello y traten de respetar las consignas de los juegos para que haya una incidencia sobre la postura. Estamos con Ustedes para acompañarlos en lo que esté a nuestro alcance.

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, especialmente cuadrupedias y amplitudes en cintura escapular*, 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 tira Más?”: en parejas uno frente de otro tomados de los hombros, uno guía hacia donde dirigirse y el otro acompaña los movimientos, hacia adelante, hacia atrás, a los costados, las cabezas deben estar separadas y conservar la distancia. Cada uno debe tirar hacia su lado, luego invierten roles y cambia quien es el que guía. Ver Figura 1

2- “¿Te Animas a Hacerlo?”: nuestro/a alumno/a (Benjamin, Jonas, Isabela,) parado con brazos estirados arriba, tomando un bastón o soga con las dos manos, debe dar círculos pasando el bastón o soga por delante y debajo de los pies,



completando círculos. Hay que completar un recorrido de ida y vuelta y luego cambia el ejecutante. Ver Figura 2.

3- “¿Y si Somos Cangrejos?”: de a dos, nuestro/a alumno/a (Rocio, Renata, Ignacio, Bautista, ...) y su compañero/a de juego realizan una carrera de cangrejos, pudiendo variar el desplazamiento con la cadera alta o la cadera baja. La distancia debe ser corta entre 5 y 10 metros y descansar después de cada intento. Variar la dirección y sentido del desplazamiento. Ver Figura 3

4- “¿Venis conmigo?” en parejas parados uno con los brazos estirados hacia atrás, el otro le toma de las manos e intenta arrastrarlo. Organizar un circuito en zigzag o slalon por donde desplazarse evitando realizar movimientos bruscos. El que va adelante va con los ojos cerrados y el de atrás es el que lo dirige por donde debe ir. Luego de finalizado el recorrido, invierten roles. Ver Figura 4.

5- “¿Quién llega Primero?”: en duos, realizar juego de carrera en cuadrupedia con piernas totalmente extendidas y caderas altas, no vale doblar las rodillas y es necesario apoyar las plantas de los pies al desplazarse. Distancias o recorridos cortos y no hacerlo a máxima velocidad sino, caminando rápido en cuadrupedia para no lastimarse. Ver Figura 5.



Grafica 5: Referencias gráficas de los cinco Juegos de la Quinta Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.