



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° 6**

Garzoneroooooooooooo/as como se encuentran? Seguro compartiendo tiempos de juegos con amigos, amigas, familia, que llllllindo, y aliguito de tarea jejej. Nosotros avanzamos con los juegos Postu-Corporales pero contrarrestar tantos momentos de quietud y de posición sedente (sentadoooooooo) que incomodan y molestan tanto a la columna vertebral.

Asi que los invito a que sigamos con la secuencia de tareas motoras en este caso, una serie de juegos motores para compartir con quien/es nos acompañan diariamente. Les envio 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- “¿Quien Llega Primero?”:** de a dos, nuestro/a alumno/a (Sofía, Tiziano, Morena, ....) y su compañero/a de juego parten sentados con las piernas extendidas, espalda derecha y brazos arriba, realizar carreritas desplazándose manteniendo esa postura. Deben adelantar alternadamente una pierna y otra, sin doblar rodillas. Pueden llevar una pelota en las manos, distancia entre 4 y 10 metros. Ver Figura. 1

**2- “¡Yo Voy más Rápido!”:** el alumno/a (Matheo, Leonardo, Milac, .....) junto con su compañero/a de juego, salen desde la posición de cuadrupedia, y extienden el brazo derecho y la pierna del mismo lado, apoyan adelantando, y extienden ahora, el lado contrario (brazo y pierna opuestos) y de esa forma van avanzando hasta cubrir la distancia establecida (5 – 10 metros). Ver Figura 2

**3- “¿Te Animas a un Pie?”:** nuestro/a alumno/a (Tobias, Juan Cruz, Keila, .....) y su compañero/a de juego salen en posición de pie tomándose de un tobillo, de esa forma deben desplazarse saltando sin soltarse hasta cubrir el recorrido establecido



y volver pero, ahora saltando con el otro pie. El que llega primero en el ida y vuelta es el que suma puntos. Ver Figura 3.

4- “Soy un Gusanito Invertido”: en parejas, nuestro/a alumno/a y su compañero, ubicados decúbito dorsal o supino (acostados boca arriba), deben desplazarse arrastrándose en esa posición, en dirección hacia la cabeza o hacia los pies (lo acuerdan) sin ayuda de los brazos, también puede ser sin ayuda de los pies (lo deben acordar) y cubrir una distancia establecida de antemano. Ver Figura 4.

5- “¿Pasarias Debajo del Puente?”: en duos deben alternar la posición de cuadrupedia (puente), y la acción de pasar por debajo del compañero/a de juego. Luego de pasar por debajo del puente en la posición que queda se ubica como componente así ahora pasa el/la otro/a. Pueden hacerlo también en cuadrupedia invertida. Cubrir distancias alternando las acciones. Ver Figura 5.



**Grafica 6:** Referencias gráficas de los cinco Juegos de la Sexta Actividad – Tarea Motriz. Unidad Didáctica: Higiene Postu-Corporal.