

## ESCUELA N° 7 DE 21

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### Segundo Ciclo - 4º, 5º, 6º y 7º

### SECUENCIA N° 9 - MARTES 11 DE AGOSTO

*Prof. Gastón Franco Saladino*

#### **IMPORTANTE:**

- ❖ **A partir de esta nueva etapa vamos a continuar manejandonos con 3 Bloques por cada Propuesta de Educación Física. Cada Bloque constará de contenidos diversos, actividades y juegos para poder experimentar, vivenciar y disfrutar en casa, tanto para hacerlos individualmente como para compartir con uno o varios familiares!**
- ❖ **Les solicito que antes de empezar a realizar las propuestas de Educación Física, primero lean atentamente toda la información que figura en ellas.**
- ❖ **Como la idea es que yo pueda enterarme de cómo les está resultando cada propuesta, ustedes deberán enviarme por MAIL o WHATSAPP sólo las respuestas o lo que les solicite.**

### **BLOQUE N° 1: ACTIVIDAD FÍSICA SOSTENIBLE**

#### **CIRCUITO 4 ESTACIONES: (VER VIDEO ADJUNTO)**

- En el video van a observar una primera parte: **CIRCUITO** de 4 Estaciones. Van a necesitar **utilizar 4 libros** que tengan en casa (en lo posible de tamaño pequeño o mediano). Si no tengo libros uso cualquier otro material que se le parezca.
- Presten mucha atención a cada ejercicio y sobre todo a los cuidados necesarios para no lastimarse. Traten de colocarse en algún espacio cómodo que tengan en sus hogares, usar ropa cómoda y zapatillas. Beber agua antes, durante y después de la actividad!
- Para la parte final, vamos a realizar una **Elongación Muscular**: esto es el estiramiento y **relajación de nuestros grupos musculares** que han realizado el esfuerzo en los ejercicios.

## **BLOQUE Nº 2: “EL CIRCO Y SUS DISCIPLINAS”**



El Circo es un espectáculo o show en el cual a través de diferentes disciplinas como los equilibrios, los malabares, las piruetas y acrobacias, entre otros, se busca expresarse con el cuerpo y el movimiento. En esta propuesta vamos a trabajar con los **MALABARES**.

→ Observen el **VIDEO ADJUNTO** y lean las consignas de cada **NIVEL!!**

Para las actividades que se detallan a continuación utilizaremos dos bollitos de medias que entren en una mano.

- ❖ **NIVEL 1:** Con un bollito de medias: Lanzar hacia arriba con una mano y tratar de agarrar con la otra. Intenten que la media nunca toque el piso. Cuenten cuantas veces pueden lograrlo sin tocar el suelo!!
- ❖ **NIVEL 2:** Igual al anterior pero luego de lanzar, tratar de aplaudir, y luego agarrar el bollito. Si quieres hacerlo más difícil trata de aplaudir la mayor cantidad de veces que puedas antes de volver a agarrar el bollito.
- ❖ **NIVEL 3:** Similar a los anteriores, pero ahora pasar el bollito de medias por entre las piernas lanzando hacia arriba. Lanzar con una mano y agarrar con la otra. Les propongo que traten de hacerlo 10 veces seguidas sin que se les caiga!!
- ❖ **NIVEL 4:** Con dos bollitos de medias: Colocar ambos bollos en una mano, lanzar primero uno y luego el otro. Siempre tomando ambos con la misma mano.
- ❖ **NIVEL 5:** Ahora, lanzar un bollito de medias con cada mano al mismo tiempo hacia arriba y tratar de agarrar ambos sin que toquen el suelo.
- ❖ **NIVEL FINAL:** Con los dos bollitos, lanzar con la misma mano, alternadamente (osea una vez cada uno hacia arriba) y tratar de agarrar siempre con la misma mano. Intenten llegar a 10 arrojadas y luego cambien la mano.
- ❖ **NIVEL EXTRA:** Para finalizar te invito a que inventes tu propia manera de hacer malabares. Podes usar los bollitos de medias o cualquier otro material que tengas en casa, que te sirva y que te permita seguir aprendiendo con el cuidado necesario.

## **BLOQUE N° 3: REFLEXIÓN - SALUD Y EMOCIONALIDAD**

A) ¿Qué te pareció la propuesta de Educación Física? Si tuvieras que colocarte un puntaje de acuerdo a tu participación en las actividades, ¿qué nota te pondrías y por qué?

B) A continuación te propongo que elijas uno o más de los EMOJIS para identificar cómo te sentiste en cada parte o bloque de la propuesta.

Para determinar qué EMOJI elegiste, cada uno tiene un número, por lo tanto, en tu carpeta vas a colocar por ejemplo:

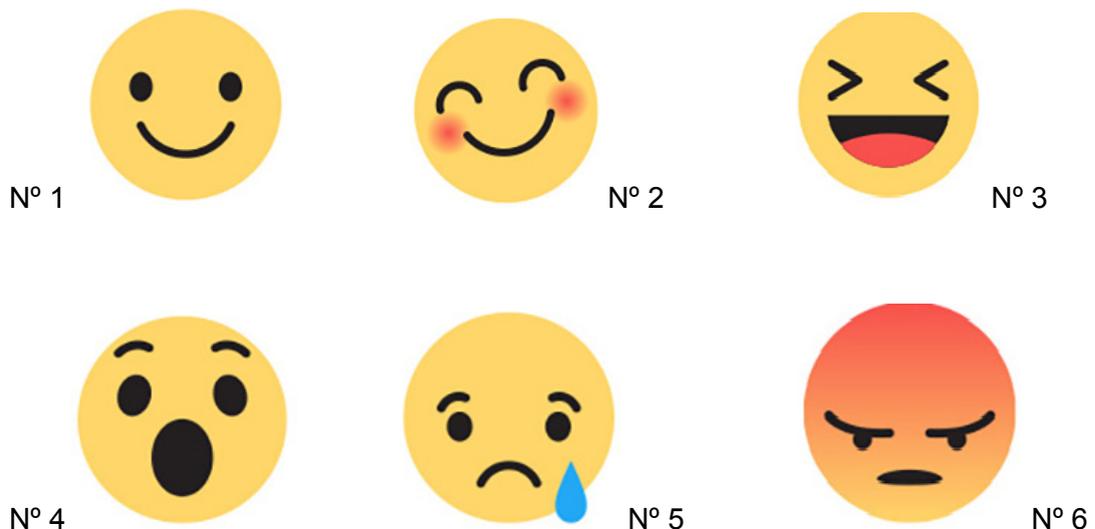
-Bloque n° 1: CIRCUITO - EMOJI N° 1.

-Bloque n° 2 - EMOJI N° 3.

-Bloque n° 3 -EMOJIS: 1 y 4.

Cada Bloque puede estar representado por uno o más EMOJIS que vos elijas según cómo te sentiste al realizarlos!

### EMOJIS:



### BLOQUES:

- ❖ Bloque n° 1: CIRCUITO O ACTIVIDAD FÍSICA SOSTENIBLE.
- ❖ Bloque n° 2: EL CIRCO Y SUS DISCIPLINAS - MALABARES.
- ❖ Bloque n° 3: REFLEXIÓN - SALUD Y EMOCIONALIDAD.

C) Para finalizar te invito a que me comentes por qué colocaste cada uno de esos EMOJIS a partir de tus propias palabras. Recordá que tenes total libertad y derecho para poder expresarte!

**Entonces, de todo lo visto ustedes me deberán enviar por MAIL o por WHATSAPP:**

- 1) Las respuestas del BLOQUE N° 3: REFLEXIÓN - SALUD Y EMOCIONALIDAD (a través de fotos de sus trabajos en carpeta).**
- 2) Y si estás de acuerdo una foto realizando el Bloque n° 1: ACTIVIDAD FÍSICA SOSTENIBLE y una foto realizando el Bloque n° 2: EL CIRCO Y SUS DISCIPLINAS.**

**Saludos, a cuidarse mucho en casa y un Gran Abrazo!!  
Profe Gastón.**