

EDUCACIÓN PRIMARIA | SEGUNDO -TERCER GRADO

EDUCACIÓN FÍSICA

1,2,3...¡Atrapalo!



Fuente: [Freepik](https://www.freepik.com)

Bienvenidos a este espacio en el que los invitamos, a través de distintos juegos, a mover los cuerpos. Para eso, proponemos una serie de actividades con diversos niveles de complejidad, que les permitirán ejercitar las habilidades básicas de movimiento y, entre ellas, las llamadas locomotrices (andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, pararse, caer, subir, bajar...).

¿Se animan? ¡En marcha, entonces!

Pistas para hacer esta actividad:

¡Hola familias!

Les proponemos aquí a los niños y niñas que realicen una serie de actividades pautadas, con crecientes niveles de complejidad en los movimientos e interactuando con diversos objetos.

Para su realización es necesario que preparen una pelota de tenis, de trapo o de papel, una caja de cartón o un balde, una bolsa de nylon (de esas que dan en el super o el almacén), y, si tienen, un globo.

:: Parada 1. Actividades con bolsa y pelota

Los invitamos a ver el siguiente video:



[CLIC AQUÍ PARA VER VIDEO](https://bit.ly/35hYLU2)

<https://bit.ly/35hYLU2>

Para empezar, busquen una pelota pequeña. Si no hay ninguna en casa, pueden armarla con papel de diario o medias viejas rellenas. También tienen que preparar una bolsa de nylon. Busquen un lugar espacioso, de frente a una pared o tapia, en el que puedan moverse con libertad.

Párense a unos metros de la pared, tiren la bolsa hacia arriba, lo más alto que puedan, y corran rápido a tocar con la mano la pared para terminar agarrando la bolsa antes de que se

caiga al piso. Vayan y vengan y, a medida que les vaya saliendo, aléjense cada vez un poquito más: aléjense, lancen la bolsa, toquen la pared, agarren la bolsa antes de que se caiga. ¡El piso es lava para la bolsa, cuidado!

¿Se animan ahora a hacer lo mismo pero con la pelota? ¡Prueben! ¡Que no toque el piso!

Después de practicar varias veces, intenten una prueba más difícil: tienen que concentrarse para lograrla. Lancen la pelota al aire, bien bien arriba, y espérenla abajo con la bolsa en las manos; cuando caiga, la pelota tiene que caer dentro de la bolsa. Prueben muchas veces y cada vez intenten lanzarla más y más arriba, ¡hasta el cielo!

A continuación, y con ayuda de un adulto, corten la bolsa de modo tal que quede un cuadrado, y envuelvan con ese cuadrado la pelota. Lancen hacia arriba todo junto -pelota envuelta en la bolsa- y, cuando caiga, tienen que atrapar solo la bolsa, antes de que toque el piso. Pueden probar también saltar cuando quieran atrapar la bolsa, atrapar la pelota primero, con una mano, y después la bolsa con la otra... Siempre cuidando que no lleguen al piso, ¡esta sí que es una prueba difícil!

¿Se animan a tocar con la cabeza la bolsa cuando caiga? ¿Y con el cuello? ¿Qué tal con la boca?

Pistas para hacer esta actividad:

Familias: para este momento será importante que acompañen a los niños y niñas en la actividad proponiendo distintas variantes para cada ejercicio, complejizándolos poco a poco y acompañando amorosamente para que no se sientan frustrados si, en los primeros intentos, la actividad no sale.

¡Pueden hacer los movimientos con alguna canción!

:: Parada 2 | ¡A embocar!

A continuación, tienen que buscar un balde o caja de cartón, cualquier recipiente lo suficientemente grande.

Dejen el balde en el piso, lancen la pelota contra la pared intentando lograr que, cuando caiga, lo haga dentro del recipiente. Lancen, que pique en la pared, ¡a embocar en el balde!

Practiquen muchas veces, hasta que les salga y, a medida que eso sucede, aléjense cada vez un paso hacia atrás. Pueden también poner dos cajas o baldes y ver en cuál de los dos recipientes entra la pelota. ¿Y si prueban que la pelota, antes de caer en el balde o caja, haga dos piques, uno en la pared y otro en el suelo?

Pueden tomar una foto o grabar un video y compartirlo con sus compañeros en el espacio propuesto por sus docentes.

:: Parada 3 | Vuela vuela el globo

Busquen en casa un globo. Si no tienen globo, pueden usar un guante -de esos que se utilizan en estos días de cuarentena para ir a hacer las compras- o una bolsa inflada y bien atada para que no se escape el aire.

Familia: tengan la precaución de que todos los elementos (bolsas de nylon vacías, guantes o globos) hayan sido lavados previamente.

Tiren el globo hacia arriba, lo más arriba que puedan y, cuando esté bajando, toquen con las dos manos el piso, agáchense, para saltar rápido y volver a pegarle antes de que toque el suelo. Hagan volar el globo, agáchanse, levántense de un salto, vuelvan a pegarle y así... ¡muchas veces!

Si se animan, pueden chocar el globo con distintas partes del cuerpo: con el codo, con la rodilla, con el pie... ¡con la nariz! ¡Vuela, vuela el globo! ¡Cuiden que no toque el piso!

Pistas para hacer esta actividad:

Para este momento, es necesario que quien acompañe la actividad pueda ayudar a los niños y niñas a inflar el globo, guante o bolsa y animar a realizar los ejercicios alentando a complejizarlos progresivamente (tocar el globo con distintas partes del cuerpo, saltar, girar, acostarse antes de volver a tocarlo).

Esta secuencia fue producida conjuntamente con la Subdirección de Educación Física del Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.

Referencia

Canal ISEP (29 de abril). *Habilidades manipulativas - Educación física | Tu escuela en casa* [Archivo de video]. Disponible en: <https://bit.ly/35hYLU2>

FICHA TÉCNICA:

Secuencia: 1,2,3...¡Atrapalo!

Nivel: Primaria

Grados sugeridos: 2.º y 3.º grado

Área/s: Educación Física

Eje/s curricular/es:

Las prácticas corporales ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

Objetivos:

- Enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo y su disponibilidad motriz para la manifestación e intervención en su entorno.
- Experimentar múltiples posibilidades de acción en la práctica corporal y ludomotriz, orientadas a la resolución de problemas y desafíos.
- Avanzar en la construcción de su repertorio motriz en interacción con los otros, integrando nociones espaciales y temporales, con o sin empleo de objetos.

Aprendizajes y contenidos:

- Equilibración del cuerpo en forma estática y dinámica.
- Empleo y combinación de habilidades manipulativas (lanzar, pasar y recibir, ejecutar malabares, picar, golpear y conducir objetos con uso de elementos, entre otras).