

ESCUELA N° 7 DE 21

EDUCACIÓN FÍSICA

Segundo Ciclo - 4º, 5º, 6º y 7º

SECUENCIA N° 10 - MARTES 25 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 COORDINACIÓN: (VER VIDEO ADJUNTO)

- En el video van a observar una primera parte: **CIRCUITO** de 4 Estaciones. Van a necesitar **utilizar 1 sogá / cinturón / o cualquier cosa que les sirva para marcar una línea recta en el suelo.**
- 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”

Vamos a continuar trabajando con **MALABARES**, pero esta vez la propuesta es un poquito más difícil (y divertida). En esta ocasión, utilizaremos **Rollos o Tubitos de Servilletas**, hechos de cartón!!



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

- ❖ **NIVEL 1:** Con un tubito, lanzo hacia arriba y agarro con la misma mano.
- ❖ **NIVEL 2:** Igual al anterior pero ahora lo lanzo tres veces con la misma mano y luego cambio a la otra.
- ❖ **NIVEL 3:** Lanzo con una mano y recibo con la otra.
- ❖ **NIVEL 4:** Coloco el tubito sobre el empeine del pie, empujo hacia arriba y trato de recibirlo en el aire.
- ❖ **NIVEL 5:** Con dos tubitos, lanzo uno de los dos hacia arriba, mientras que el otro tubito lo cambio de mano.
- ❖ **NIVEL 6:** Lanzo ambos tubitos de manera alternada (una vez cada uno) y trato de agarrarlos con la mano contraria a la que lanzó.
- ❖ **NIVEL FINAL:** Lanzo un tubito hacia arriba, doy un giro sobre mi propio eje y trato de recibirlo antes de que toque el suelo.

-Sientanse libres de probar e inventar distintas maneras de jugar con los Malabares!!

BLOQUE Nº 3: REFLEXIÓN - SALUD Y EMOCIONALIDAD

- A) Si tuvieras que elegir una, dos o más emociones que describan cómo te sentiste realizando las actividades de esta propuesta, ¿cuáles seleccionarías?
- B) ¿Por qué las elegiste?

C) Ahora para finalizar te propongo que armes en tu carpeta la siguiente imagen:

COSAS QUE ME GUSTAN DE EDUCACIÓN FÍSICA	COSAS QUE ME CUESTAN DE EDUCACIÓN FÍSICA	QUÉ MÁS PUEDO HACER CON ESO QUE ME GUSTA DE EDUCACIÓN FÍSICA
--	---	---

A continuación, te invito a que completes debajo de cada casillero todo lo que se te ocurra que te identifique cuando participas de las actividades de Educación Física. Podes colocar cosas que tengan que ver con el trabajo que estás realizando desde tu hogar como las cosas que realizamos en la Escuela normalmente.

Para ayudarte a completar esta tabla te voy a dejar un ejemplo:

COSAS QUE ME GUSTAN DE EDUCACIÓN FÍSICA	COSAS QUE ME CUESTAN DE EDUCACIÓN FÍSICA	QUÉ MÁS PUEDO HACER CON ESO QUE ME GUSTA DE EDUCACIÓN FÍSICA
-QUE PUEDO APRENDER A MOVER MI CUERPO DE DIFERENTES FORMAS. -CONOCER DISTINTOS TIPOS DE JUEGOS Y PROPUESTAS. -PARTICIPAR DE ACTIVIDADES CON AMIGOS/AS Y FAMILIARES.	-ALGUNAS ACTIVIDADES CORPORALES COMO LA POSICIÓN DE CUATRO APOYOS. -LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.	-DAR A CONOCER A MIS AMIGOS Y A MI FAMILIA LO QUE APRENDEMOS Y PODER JUGAR FUERA DE LA ESCUELA (EN CASA, EN UN PARQUE, UNA PLAZA). -INVENTAR MIS PROPIOS JUEGOS O MATERIALES CASEROS.

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 o video realizando el Bloque n° 1: ACTIVIDAD FÍSICA SOSTENIBLE y una foto o video realizando el Bloque n° 2: EL CIRCO Y SUS DISCIPLINAS.**

Saludos, un Gran Abrazo! Profe Gastón.