

Propuesta para 2° ciclo de Educación Física

Esta propuesta fue elaborada, a modo de sugerencia, para hacer llegar a las familias durante este periodo de recontextualización del aprendizaje.

Los juegos y las actividades no representan propuestas didácticas en sí, sino que sugieren una posibilidad de encuentro lúdico recreativo con el otro, de uso del tiempo compartido con los integrantes de las familias, de expresarse con el cuerpo y desarrollar conocimientos que le permiten resolver situaciones de la vida cotidiana.

En casa... en movimiento...

Después de hacer la tarea enviada por la escuela, pueden tomarse un recreo y ¡JUGAR!

Toda la familia está invitada a participar de los juegos.

¡No olviden LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, ANTES Y DESPUÉS DE LOS JUEGOS!

HOY, MÁS QUE NUNCA ¡QUÉDENSE EN CASA!... ¡CUÍDENSE, CUIDÉMONOS!

Algunas consideraciones...

- Tener en cuenta que las actividades y los juegos pueden adecuarse a espacios reducidos y del ámbito cotidiano de los/as niños/as.
- Prever el acompañamiento de un adulto para verificar con antelación, las medidas de seguridad, para el desarrollo de los juegos y actividades.
- Los materiales sugeridos se pueden adaptar a los que las familias tengan en su casa.
- Seleccionar los materiales y objetos (limpios y vacíos) para jugar, verificando que la superficie no represente un riesgo.
- Pueden utilizar los recursos tecnológicos que posean en casa para registrar las actividades que realicen: videos, fotografías, etc. Luego se podrán recuperar cuando se reinicien las jornadas escolares.

En casa aprendemos que:

Es muy importante para los/as niños/as el juego porque les permite desarrollar las habilidades motrices en el espacio cercano y próximo, para el dominio de su propio cuerpo.

Jugar en familia nos permite recuperar algunos juegos tradicionales de esos que muchos pueden haber jugado cuando eran niños.

4°, 5° y 6° grado

La escuela ofrece situaciones de enseñanza que promueven en los alumnos y las alumnas:

- La participación en juegos y habilidades motrices ya aprendidas; que se combinan y adaptan al espacio físico, mediante el registro, comparación y modificación postural del equilibrio y estados corporales propios.
- La valoración de los juegos tradicionales de su comunidad, a través de la participación en familia, y de algunas variantes.
- El reconocimiento y aceptación de roles y funciones en cada juego o actividad planteada, para el desarrollo en un clima de respeto, solidaridad y armonía.

A continuación, se presenta una selección de juegos y actividades a tener en cuenta para [estudiar cuidándonos](#)

- Para ordenarnos, los juegos y actividades pueden distribuirse en los distintos días de la semana.

Les proponemos jugar:

Juego de equilibrio y coordinación

- **“Alfombra mágica”:**

Dibujar o realizar en hojas 7 u 8 figuras de mano derecha, mano izquierda, pie derecho y pie izquierdo y luego pegarlas en el piso combinándolas.

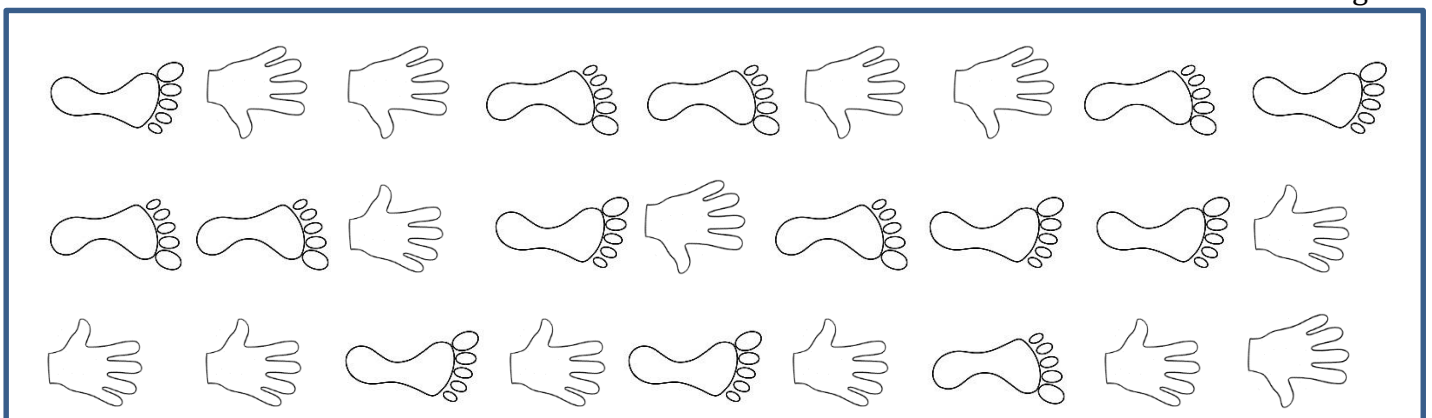
Realizar en un pasillo 8 y 10 combinaciones de 3 figuras distintas de pies y manos en el piso, por cada un pasaje.

Comenzar el pasaje sin equivococar los apoyos para seguir avanzando, desde la salida, 1°, 2°, 3°... hasta llegar al final. Si se equivoca, debe ceder el turno a otro participante, y esperar para volver a comenzar.

El objetivo es pasar por todas las combinaciones sin equivocarse.

¡Invita a jugar a tu familia!

Salida 1° 2° 3° 4° 5° 6° 7° 8° 9° Llegada



Juego de búsqueda y resolución:

- **“A desactivar las alarmas”:**

Recortar papeles y escribir una consigna a resolver por cada papel. Se recomiendan 5 o más consignas por cada participante. Colocar sobre la mesa de “respuestas” algunas hojas de papel en blanco y lapicera, para resolver las consignas, de ser necesario.

Las consignas a resolver son las “alarmas”, que se desactivan cuando son resueltas. Las consignas deben estar vinculadas a lo estudiado en distintas áreas, ser variadas y posibles de realizar por los/as niños/as. A modo de ejemplo, se presentan algunas propuestas:

Escribe cinco animales autóctonos de La Pampa

Escribe 2 palabras agudas, 2 graves y 1 esdrújula

Dí correctamente el siguiente trabalenguas:

Quando cuentas cuentos
cuenta cuantos cuentos cuentas,
porque si no cuentas
cuantos cuentos cuentas
nunca sabrás cuántos cuentos sabes
contar

Dí correctamente el siguiente trabalenguas:

Yo compré pocas copas,
pocas copas yo compré,
como yo compré pocas copas,
pocas copas yo pagué.

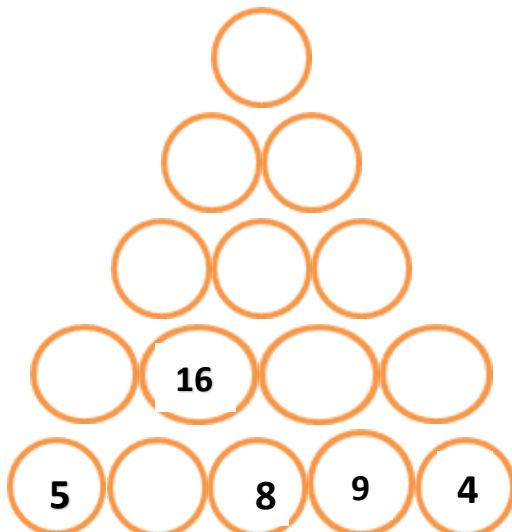
Resuelve el acertijo:

La madre de Rosa tenía cinco hijas: Lala, Lele, Lili,
Lolo y ¿cómo se llamaba la última?

Adivina, adivinador:

Tengo una hermana gemela
y vamos siempre al compás,
con la boca por delante
y los ojos por detrás.

Encuentra el número de la cima de la pirámide, El
numero en cada circulo, es la suma de los 2 números
de abajo.



Adivina, adivinador:

Sal al campo por las noches,
si me quieres conocer,
soy señor de grandes ojos,
cara seria y gran saber.

Adivina, adivinador:

Tengo copa y no soy árbol,
tengo alas y no soy pájaro;
protejo del sol a mi amo,
en invierno y en verano.

Una vez realizadas las “alarmas” (papeles con las consignas a resolver), las doblamos y le pedimos a un adulto que las esconda en cualquier lugar de la casa (dentro o fuera).

El juego comienza con la búsqueda de las alarmas. Se sale desde la mesa de control.

Cuando se encuentra la 1° alarma, se debe volver a la mesa de control, resolver la consigna para desactivar la alarma. Se continúa con la búsqueda de la 2° alarma, así sucesivamente.

El juego termina cuando un participante logra desactivar las 5 alarmas primero (o la cantidad de alarmas que se disponga por participantes).

- Organizamos la “FERIA DE” (puedes ponerle tu nombre o el nombre que desees).

Para completar una ronda se debe pasar por los 6 estanes. Si quieres hacer otras rondas más, puedes comenzar nuevamente siempre que completes todas las estaciones.

Estand N° 1: Derribar latas vasos u otros dispuestas como una pirámide, donde cada lata tiene su puntuación. Hacer tres lanzamientos con puntería por participante y contar el total de los puntos que suman al derribar las latas.

Materiales: latas o vasos con números y alguna pelota pequeña.



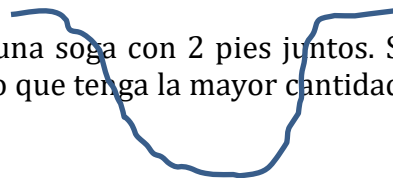
Zona de lanzamiento

Estand N° 2:

soga

Salto con una soga... Realizar saltos continuos con una soga con 2 pies juntos. Se pueden realizar 3 intentos por cada participante. Se anotarán el intento que tenga la mayor cantidad de saltos continuos realizados.

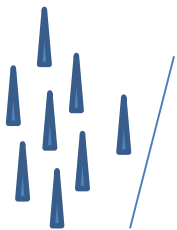
Material: soga



Estand N° 3: Se debe realizar 10 lanzamientos para embocar dentro del cuello de las botellas y sumar el total del puntaje que lograste.

Materiales: Juntar varias botellas plásticas, colocándolas a una distancia de 5 o 10 centímetros, una de otra. Otorgar un puntaje a cada una de ellas y colocarlas a una distancia de 2 o 3 metros de la línea de lanzamiento.

Fabricar uno o varios aros de 15 centímetros de diámetro aproximadamente. Puedes armar aros con cartón, o utilizar platos de plástico si se los calas en el interior.



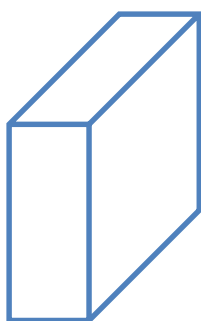
Estand N° 4: Ubicar el círculo a 1,50 metros de altura aproximadamente, sobre la pared. Pararse a 3 o 4 metros de distancia. Se deben realizar 10 lanzamiento al blanco fijo con una pelota pequeña.

Materiales: Se puede dibujar en la pared o hacer con papel círculos de diferentes tamaños con un puntaje. El puntaje debe ser mayor en el centro y menor hacia afuera.



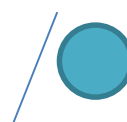
Estand N° 5: Marcar un arco en la pared. A un metro de ésta, se ubica un arquero. Se debe realizar 10 penales. Se anotan la cantidad de penales convertidos.

Materiales: Una pelota y tiza.



Línea de arquero

Línea de penal



Estand N° 6: Propone un stand con algún juego que recuerdes haber realizado en la escuela, pensando en los posibles materiales que tengas en casa. Dibújalo.

Se elabora una tarjeta donde se anotará el puntaje de cada uno de los participantes

LA FERIA DE

ESTACIÓN N°	PARTICIPANTE:					
	1° RONDA	2° RONDA	3° RONDA	1° RONDA	2° RONDA	3° RONDA
1-Derribar las latas						
2- Saltos en la soga						
3- Embocar en las botellas						
4- Dar en el blanco						
5- Penales						
6-						
A SUMAR LOS PUNTOS						

Recordar que luego de jugar se debe: **“¡ordenar cada elemento utilizado y el lugar donde jugaron!” “¡No se olviden!”**

Memorias del trabajo solidario en casa

Luego de realizar algunos de estos juegos o actividades propuestas, pueden hablar con los participantes de la familia que jugaron sobre los juegos. Luego, pueden responder el siguiente cuestionario:

- Menciona que actividades realizaste. ¿Habías realizado estos juegos antes?
- ¿Cuál te gusto más?
- Si jugaste con alguien, ¿Con quién lo jugaste esta vez? ¿respetaste el turno de juego?
- ¿Cambiate o reemplazaste algún elemento? ¿Cuál? o ¿cuáles?
- ¿Se presentaron algunas dificultades? ¿Cómo las resolvieron?
- Modificaron alguna consigna ¿Cómo?
- ¿Qué partes del cuerpo utilizaste? Menciónalas
- Puedes dibujar el momento del juego que más les gusto. ¿Puedes mencionar por qué?

Algunos juegos tradicionales para compartir...



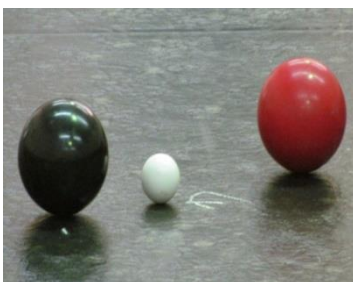
En casa también tienen se puede jugar:

- Con vasos plásticos:
Formas un triángulo con vasos plásticos (Si se quiere pueden marcar con fibra los vasos numerándolos) dependiendo de la cantidad que se tenga en la casa. Tomar el vaso que está en lo más alto, comenzamos a introducir uno dentro de otro, hasta llegar al último.
Por ejemplo, del vaso 1 al 10 ¿Logré juntar todos los vasos? ¿Probé realizarlo con ambas manos? ¿En cuánto tiempo lo realice?
Probar despacio y luego ir aumentando la velocidad. También se puede realizar primero con la mano hábil y luego, con la otra.



- Malabares: ¡Es una buena oportunidad para aprender en casa a hacer malabares! Si en casa alguien sabe, ¡puede ayudarte!
- Bolos: Se colocan los bolos (botellas de plástico) en el suelo a una distancia de 3/5 metros y deberán lanzar una pelota rodando para derribar todos los bolos que se pueda. Puede participar toda la familia. Se puede asignar un puntaje a cada bolo. Tres intentos cada uno y se suman los bolos derribados.

- BOCHAS



- RAYUELA



- TA-TE-TI humano.



- **Bochas:** Se marca una cancha, dependiendo del espacio que tenemos en casa. El juego consiste en situar las propias bochas lo más cerca posible de un objetivo llamado bochín. El adversario intenta, a su vez, colocar las suyas aún más cerca de este bochín o de sacar aquellas que se lo impiden. Se suman la cantidad de bochas del equipo que logro estar más cercano al bochín en cada tirada... Gana el participante que suma 15 puntos primero. ¡Si quedan ganas de jugar, podemos volver a empezar!
- **Rayuela:** Pintar una rayuela en el piso. Debes saber que una vez que has comenzado a jugar, solo en el 10 se puede descansar y apoyar los dos pies. El juego comienza tirando una piedra pequeña en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas. Se comienza a recorrer la rayuela sin pisar las rayas, guardando el equilibrio. Donde hay dos casillas, podemos apoyar los dos pies (un pie en cada una). En el número 10 o Cielo, debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a levantar la piedra sin apoyar el otro pie. Continuamos ahora arrojando la piedra en el número 2, así sucesivamente hasta completar todos los números.
- **TA-TE-TI Humano:** puede jugarse de 2, 4 ó 6 personas. Si solo son 2 o 4 jugadores, deberán utilizar algún objeto para marcar el extremo elegido una vez comenzado el juego. Se anota como en el ta-te-ti de mesa.
- Si en casa hay **CARTAS** o **JUEGOS DE MESA**, también podemos invitar a los integrantes de la familia a compartir un tiempo de juegos.
- Si gustan de **BAILAR**, se puede realizar en casa con música armando una coreografía o secuencia coreográfica a la cual podrás agregar día a día, más pasos. Es necesario recordar bien la secuencia de los movimientos que se van agregando, es decir, que movimiento sigue al otro. Podrán realizarlos sin elementos, siguiendo tu propio cuerpo; o utilizando elementos como cintas, sombreros, porras (realizadas con nylon, papel o lana).