

EDUCACIÓN FÍSICA- SEGUNDO CICLO

EN CASA...EN MOVIMIENTO

Las actividades están pensadas, con el propósito de que niños y niñas estén activos y motivados, con algunos juegos y ejercicios que pueden hacerse en familia, entre todos, día a día.

Es importante que todas las actividades motrices y cognitivas se realicen en un marco afectivo, no por imposición, deben sentirse seguros y acompañados ante el descubrimiento de nuevos logros.

La exploración, descubrimiento y experimentación motriz posibilitará el aprendizaje de acciones de mayor complejidad para resolver múltiples situaciones motoras que se les presenten.

Este momento, es además, una oportunidad para brindar a los niños y niñas un espacio de recreación e integración familiar.

OBJETIVOS:

Que los niños y niñas puedan:

- Utilizar sus habilidades motrices aprendidas y así combinarlas adaptándolas al espacio físico, variando formas, distancias, desplazamientos, tipos de objetos y cantidad de participantes.
- Anticipar situaciones de riesgo propio y/o de los demás, extremando los cuidados para un mayor disfrute de las actividades planteadas.
- Reconocer y aceptar los roles y funciones de cada juego, en un clima de respeto, solidaridad y armonía.

EJE N° 1 y 2: En relación a las practicas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo y en interacción con otros.

SABERES:

- Habilidades motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas, utilizando elementos no convencionales, en contextos estables o cambiantes. Desarrollo y creatividad
- Aplicación de nociones de orientación y ubicación espacio-temporal.
- Experimentación de prácticas corporales con ajuste motor, a través de diferentes maneras de combinar habilidades motrices, en función de situaciones problemáticas de juego.
- Desarrollo de actividades corporales compartidas entre varones y mujeres, enfatizando el respeto, el cuidado de uno mismo y el de los demás, aceptación y valoración de la diversidad.

ACTIVIDADES/JUEGOS: ...ahora a moverse!!!!

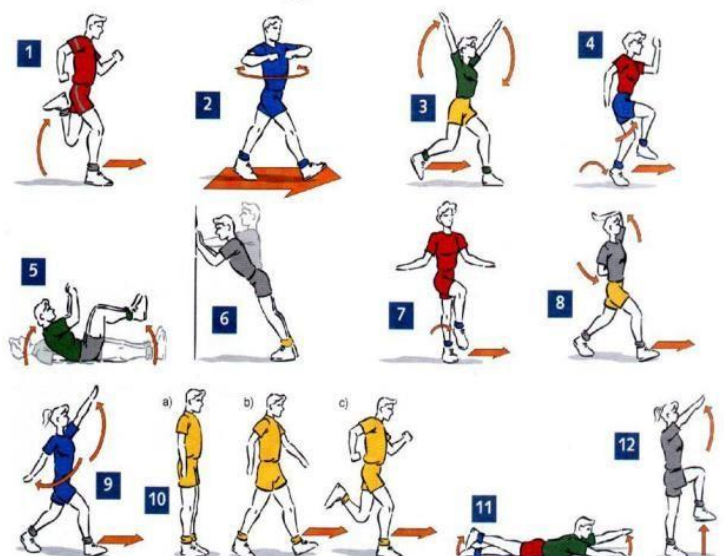
La clase se divide en tres momentos:

PRIMER MOMENTO

“Preparamos el cuerpo para el movimiento”: Comenzamos con ejercicios de baja intensidad.

A modo de ejemplo:

- Recorremos la casa o el patio: caminando o con trote suave. Si vives en



departamento, puedes realizar caminata en el lugar, luego ir sumándole trote sin desplazarte.

- Luego incorporamos movimientos de brazos, elevación de rodillas, rotaciones de cintura... ¿Qué movimientos podemos realizar para que el cuerpo se sienta bien preparado para la actividad?
- Si cuentas con un patio o lugar amplio, puedes “jugar a la mancha” (agachada, venenosa, de objetos, colores) en la cual tu cuerpo pueda adoptar diferentes posiciones.

SEGUNDO MOMENTO

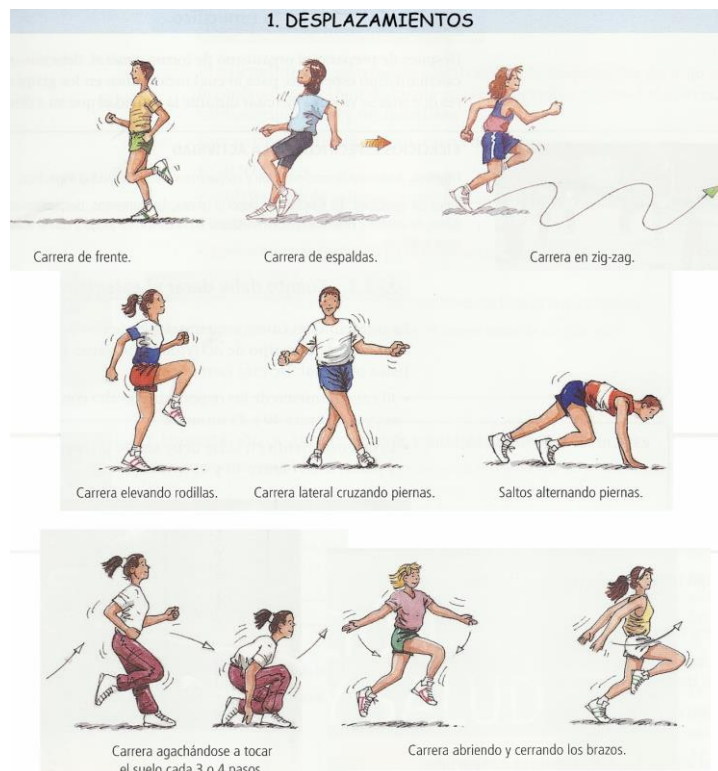
Trabajo individual o en familia

- **CIRCUITO:** (*) A modo de EJEMPLO envía un CIRCUITO de ejercicios, en el cual puedes cambiar las actividades, el lugar e incrementar la dificultad, según la disponibilidad de tu casa. Realízalo más de una vez en la semana, mejorándolo día a día.

1°Estación: Trabajo coordinativo

Armar en el suelo diferentes trayectos para desplazarnos. Ejemplo: Un caminito (recto o curvo) de objetos (latas, baldes, medias/otros objetos) y lo recorro:

- Saltando entre ellos. Ida y vuelta
- En zig-zag.
- Caminando hacia adelante, atrás ...
- Puedes combinar con un pasaje por



debajo de la mesa, por arriba de...almohadón, palo de escoba, etc.

2° Estación: Trabajo de fuerza Abdominal

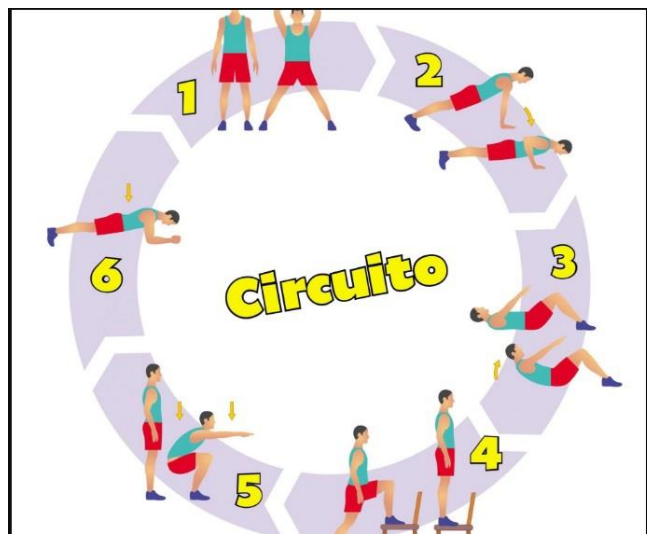
A modo de ejemplo, se propone “opciones”, deberás elegir una para realizar la primera vuelta al circuito. Puedes dejar las otras opciones para días posteriores.

Opción 1: Acostado sobre la espalda, piernas elevadas realizar movimientos de “bicicleta”.

Opción 2: Con un elemento: En la misma posición anterior, llevamos un elemento (pelota de trapo/papel/mochila liviana/etc) sosteniéndolo con los pies, las piernas juntas y

extendidas. Traslado el elemento desde el piso hacia la dirección del techo de la casa...y viceversa. Repetir varias veces

Variante: Igual al ejercicio anterior, traslado 10 elementos livianos (sujetándolo con los pies) desde el suelo hacia las manos de un familiar. Éste se encuentra parado, al costado de mi cuerpo, tomará el objeto mientras llevas los pies al suelo nuevamente. Crea opciones de abdominales, sólo/a o con otro/a.



3° Estación: Trabajo con brazos

Opción 1- De pie, a 50 cm de la pared (manos apoyadas en ella) manteniendo el cuerpo bien derecho, flexionar los brazos acercando la cara a la pared y alejándonos, “sin despegar los pies del suelo”.

Opción 2- Igual al ejercicio anterior, pero realizar un aplauso rápido cada vez que despegas las manos de la pared, antes que el cuerpo vuelva hacia la misma.

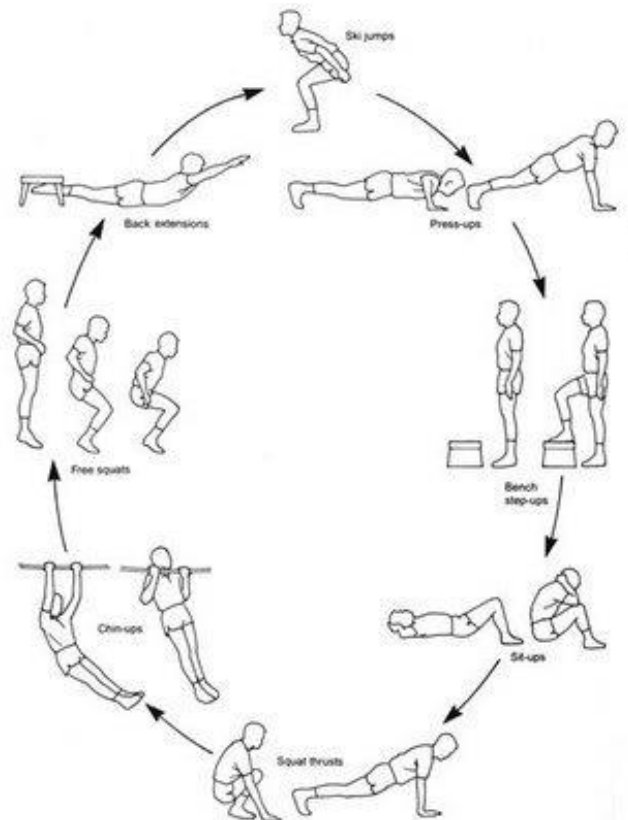
Opción 3-Apoyando manos y pies en el piso, como la posición “lagartijas” o en flexión de brazos, el cuerpo bien extendido, “saluda” con una mano luego la otra, dejando SIEMPRE apoyada la mano contraria a la que saluda y con el brazo bien extendido, sosteniendo todo el cuerpo.

4° Estación: Fortalecimiento de piernas y glúteos. “Sentadillas”

Trabajo piernas y glúteos en una silla. Sentarse derecho/a sobre ella y levantarse de la misma forma, quedando en posición parado/a. Controlar el movimiento (no tirarse con todo el peso a la silla). Luego realizar lo mismo ejercicio sin la silla(mímica). Flexión y extensión.

Observación: Para las actividades planteadas no se dan cantidad de repeticiones ni tiempos estrictos. Podemos establecer cantidades y tiempos luego que conozcan bien los ejercicios.

Es importante realizar los mismos cuidándose y disfrutando de ellos integrando a toda la familia en los juegos.



TERCER MOMENTO

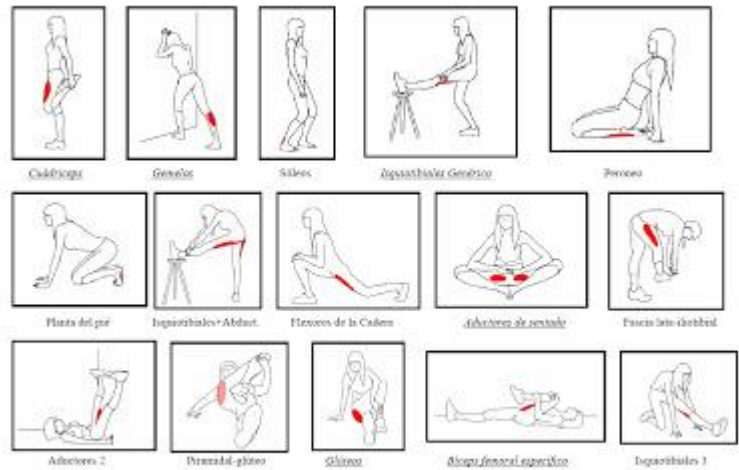
Este es el momento para “volver a la calma”, bajando la intensidad de los ejercicios y/o juegos.

Para finalizar, realizamos **ejercicios de respiración y estiramiento** de todo el cuerpo.

Una buena elongación y respiración, son fundamentales tanto para terminar una actividad, iniciar una nueva, o prepararse para un muy buen descanso.

A modo de ejemplo:

- Sentado/a, con piernas separadas, flexión del tronco hacia adelante, llevando los brazos bien extendidos, mantener 10 segundos y volver a posición inicial.



* Tiempo mínimo: 10 segundos / máximo: 35 segundos. - Circuito completo 1 a 2 días en semana - 6 ejerc. x 2 veces los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor; sin excesivas elongaciones. Para cada uno no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración

- Sentado/a con piernas juntas, el mismo ejercicio anterior.
- Sentado/a, con piernas cruzadas, el mismo ejercicio anterior.
- Parado/a, con piernas separadas, flexión del tronco hacia abajo, tratar de tocar el suelo con las manos, mantener 10 segundos.
- Realízalo igual, con piernas juntas y luego cruzadas.
- Respiración: Sentado/a, en una posición cómoda, inspira profundo por nariz y exhala suave por la boca. Puedes poner una mano en el pecho y la otra en el estómago, y observarás como se mueven.

RECORDAMOS:

- Guardar el material y dejar ordenado.
- Limpiar y desinfectar el espacio físico utilizado y los elementos.
- Lavarse las manos con agua y jabón con mucha frecuencia.
- Reflexión sobre lo trabajado. –

Les acercamos una breve explicación de algunos conceptos...

(*) Habilidades motrices básicas: Es la capacidad adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más

complejas. Ellas nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos, etc.

(*) CIRCUITO o ESTACIONES: Es aquel trabajo o entrenamiento que implica la utilización de diferentes movimientos de nuestro cuerpo combinándolos con tiempos de pausa.

Preguntas para acompañar la observación y el trabajo compartido:

A través de algunos interrogantes, los niños y niñas observarán su desempeño. Se puede hacer a modo de conversación o escribir algunas de las respuestas en un cuaderno u hoja, para luego compararlas con las actividades que realicen durante la semana o en la próxima actividad compartida.

¿Empleaste las habilidades aprendidas en la escuela?..

¿Pudiste combinar varias de ellas? Por ejemplo: Un desplazamiento con giro/salto/otros.

¿Resolviste algún problema motriz que se planteó en el momento que realizabas las actividades?

¿Modificaste o recreaste algún juego o regla? ¿Cuál?

¿Qué actividad te resultó más difícil? ¿Pudiste realizarla?

¿Qué integrantes de la familia realizaron los ejercicios?

¿Se respetaron las reglas y roles en cada juego?

¿Realizaste ejercicios de elongación y respiración?

¿Sentiste algún cambio en tu cuerpo?

Registro de actividades:

Para los chicos y chicas: anímate a sacar fotos, dibujar, armar pequeños videos y dejar registrado tus juegos en casa. Luego compártelas con tus docentes.

JUEGA, CREA, MODIFICA LOS JUEGOS...Y DIVIERTETE APRENDIENDO

¡Hasta la próxima... cuídate!!! ¡Quédate en casa!!!