

Nuestro cuerpo: Habilidades y destrezas

Área curricular: Educación Física - Educación Primaria

Ciclo: Segundo

Contenidos: La exploración, el descubrimiento, la experimentación y la producción motriz en situaciones problemáticas que requieran de habilidades motrices combinadas, con y sin utilización de objetos, en contextos estables o cambiantes.

Actividad



¡Te proponemos practicar diversos saltos!

Materiales necesarios: Caja de cartón, retazos de trapos, recipientes pequeños, tizas o trozos de ladrillo, sogá.



¡Antes que nada ...entramos en calor!

Recordamos que la entrada en calor es un conjunto de ejercicios que tienen por objetivo prepararnos física y mentalmente para realizar actividades de mayor intensidad.

Las imágenes muestran algunos ejercicios para entrar en calor para esta clase de saltos y giros.

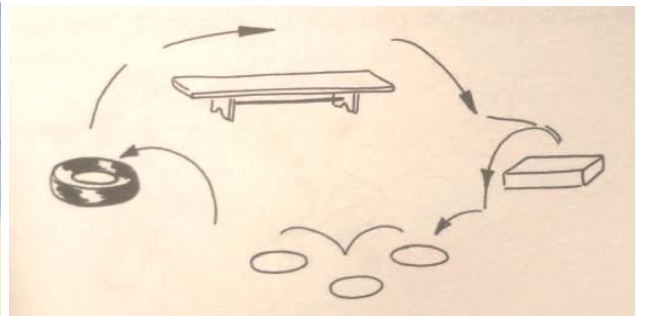
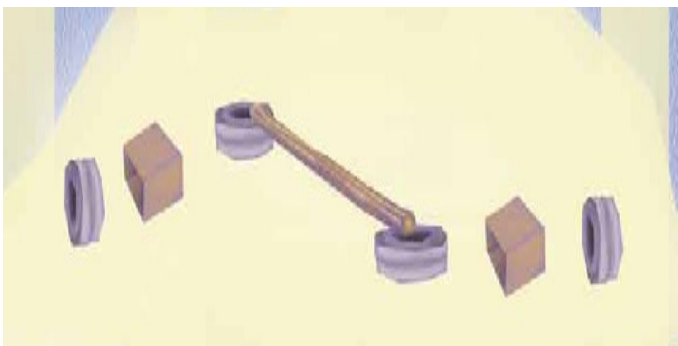


Trote

ejercicios de movilidad



Para el primer juego vamos a armar un circuito en donde distribuimos diferentes objetos fáciles de saltar (que no sean peligrosos). En las siguientes imágenes te presentamos algunas posibles opciones.



4 grado. Te proponemos atravesar el lugar saltando todos los obstáculos; por ejemplo, saltando con un pie, saltando con dos pies, cayendo cerca del obstáculo, cayendo lejos.

5 y 6 grado: ¡El desafío es más complejo! Primero vas a saltar algunos obstáculos con los pies juntos, y a otros los vas a saltar con solo pie.



Como segundo juego les proponemos modificar el circuito. ¿Cómo?

Te presentamos algunas de las opciones:

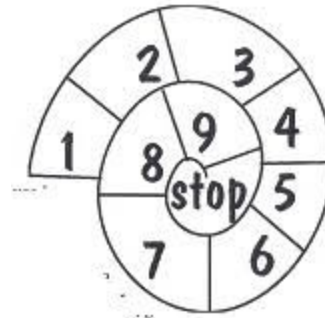
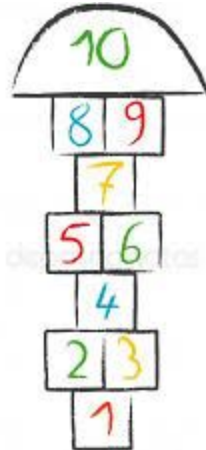
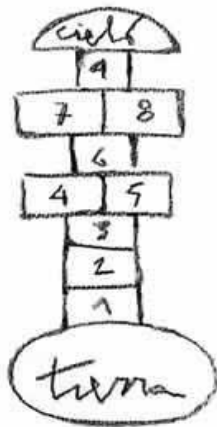
- ✓ Reducir la distancia entre los obstáculos.
- ✓ Cambiar el orden de los obstáculos.
- ✓ Aumentar la distancia entre los obstáculos.

¡Para pensar!

Para realizar los saltos ¿Realizaste algunos cálculos? ¿Tuviste que vencer algún temor? ¿Se te ocurren otras maneras de saltar? ¿En qué situaciones, de tu vida cotidiana, aplicás esta capacidad de saltar?

Existen juegos muy conocidos en donde el salto es una de las capacidades requeridas. ¿Quieres jugarlos en familia?

4° Grado: Te proponemos jugar a la rayuela ...Primero la dibujamos en el piso. A continuación, te mostramos algunos dibujos posibles...elige el que más te guste o crea uno ... y a jugar!



Este popular juego se conoce también con otros nombres como “el luce” en Chile, “golosa o tangara ” en Colombia , “el sambori” en algunos lugares de España , como “ el avioncito” en parte de México, “Tuncuna” en Bolivia y “Pon” en Cuba.



Aquí puedes conocer la rayuela que juegan los chicos de otras partes del mundo.

<https://youtu.be/wfZFCfqqFMs>

5° y 6° grado ¡Te proponemos saltar la soga!



Podes saltar solo.
Con los dos pies juntos, con un solo pie

Con tus hermanos/as.

Invitar a mamá y papá o a los adultos de tu casa a que salten la soga

¿Pueden saltar todos juntos?
¿Qué otra manera se puede saltar se te ocurre?

¿Conoces otros juegos o deportes en donde la capacidad de salto sea importante?

¡Recuerda elongar (estirar tus músculos) antes, durante y después de las actividades sugeridas! Te mostramos tres ejercicios para elongar piernas.

Repetir por lo menos 2 veces cada ejercicio y deben tener una duración de por lo menos 10 segundos cada vez

1.-Estiramiento de la zona anterior del muslo: tomar el pie y flexionar la rodilla hacia atrás, intentar tocar el glúteo con el talón.



2.- Estiramiento de la pantorrilla: subirse sobre un peldaño o similar y lentamente dejar caer los talones al suelo. Se puede hacer con ambas piernas a la vez o bien bajar una y luego la otra.(10 segundos cada pierna)



3- Estiramiento de la zona lateral del muslo y glúteo: sentados cruzar un pie sobre la rodilla que permanece extendida. Con el codo contrario sobre la rodilla que cruzamos, ejercer presión hacia adentro de manera que se sienta que estira la parte lateral del muslo derecho (en la imagen)



Si quieres construir una soga ecológica te invitamos a este sitio:

<https://youtu.be/GMHKS1TV4x8>

Y en el que sigue encontrarás algunos consejos para saltar mejor

<https://youtu.be/mUMKnqOIGWI>

Bibliografía:

Ministerio de Educación de Tucumán (2014) Proyecto curricular de la Educación Primaria. San Miguel de Tucumán.

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizajes Prioritarios. Segundo Ciclo Primaria. Buenos Aires -Argentina.

Chinchilla Minguet,J. y Ballesteros,A.(2000) Teoría y Práctica docente. Colombia.Lesa.