

## Nuestro cuerpo: imagen y percepción

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Segundo

**Contenidos:** puesta en práctica de habilidades motrices combinadas con énfasis en la fluidez de los acoples y el inicio a las habilidades motrices específicas, con y sin utilización de objetos, en contextos estables o cambiantes

### Actividad



¡Te proponemos practicar tu precisión para lanzar!

**Materiales necesarios:** pelota de cualquier material, materiales o elementos que puedan servir para practicar nuestra puntería (aro, caja, recipientes, etc).

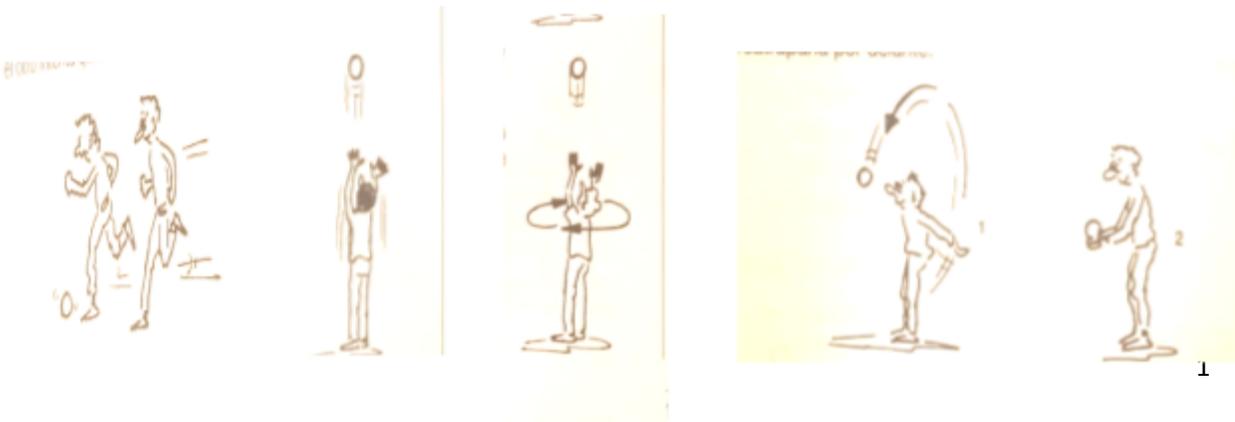


¡Antes que nada ...entramos en calor!

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.

Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea que sigue y disminuye las posibilidades de que haya lesiones.

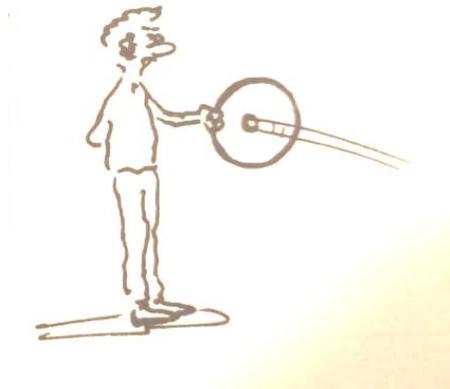
Las imágenes muestran algunos ejercicios para entrar en calor para esta clase



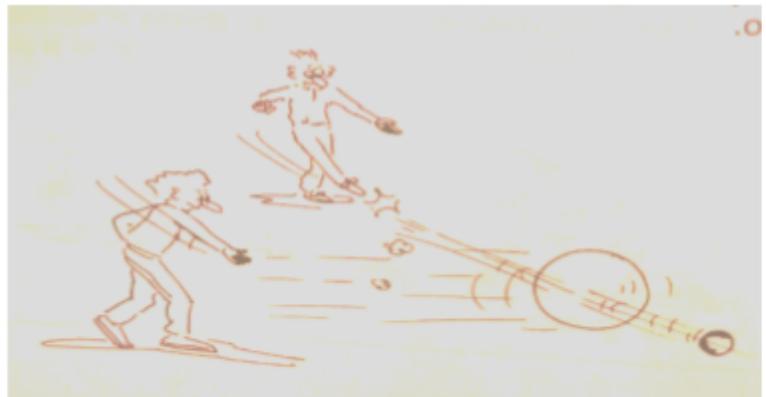


Para el primer juego vas a necesitar un compañero de juego. El será quien sostenga el aro:

**4° grado:** Debes lanzar la pelota para que pase arriba del aro, abajo, por dentro, que pegue en los bordes, con la mano hábil primero y luego con la otra. ¿Podemos ubicar el aro en otra posición? ¿Puedes correr antes de lanzar? ¿Que otro elemento podemos utilizar para lanzar y para que haga de blanco?



**5° y 6° grados:** Tu compañero hará rodar un aro o una pelota por el suelo, y sosteniendo una pelota de papel o de trapo en la mano deberás correr detrás de la pelota/aro que rueda, alcanzarlo/a y lanzar la pelota que llevas en tu mano y tratar de que pase por en medio del aro en movimiento o golpee la pelota; hazlo tantas veces como puedas mientras el aro/pelota siga rodando.





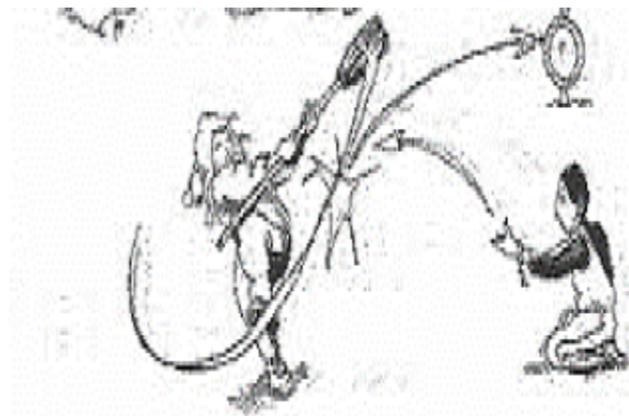
### Como segundo juego te proponemos

**Para cuarto grado**, suspender el aro desde un árbol, o desde cualquier superficie elevada... también puedes usar una caja o diferentes recipientes para practicar tu puntería.

Debes ubicarte a 1 metro y lanzar con tu mano hábil, luego con la otra mano. ¿Te animas a aumentar la distancia? ¿Jugamos con nuestro compañero/a para ver quien logra hacer más blancos?



**Para 5° y 6° grados:** Vamos a probar tu puntería lanzando con los pies y también utilizando un objeto para enviar la pelota.





Para jugar con toda la familia te proponemos lo siguiente: Uno de los integrantes de la familia sostiene un recipiente sobre su cabeza y se desplaza



caminando por un sector de la casa, el resto de los integrantes de la familia tiene en su posesión 3 pelotitas de papel.

Cuando comienza el juego quien sostiene el recipiente comienza a caminar y el resto de los integrantes comienza a lanzar las pelotitas con la intención de embocar en el recipiente. Gana el

integrante que enceste primero las 3 pelotas.



El fútbol y el básquet son dos deportes en donde se debe lanzar con precisión.

¿Conoces otros deportes en donde la precisión en el lanzamiento sea importante?

¿En qué situación de la vida cotidiana utilizas los lanzamientos?



En estos links podrás observar algunos ejercicios relacionados con el tema.

<https://youtu.be/JzZ0cB3kMHM>

[https://youtu.be/SitSOy\\_2NQU](https://youtu.be/SitSOy_2NQU)

<https://youtu.be/bAOY01jYN40>

### **Bibliografía:**

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

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizaje s Prioritarios. Buenos Aires -Argentina.

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