

## Nuestro cuerpo: imagen y percepción

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Primero

**Contenidos:** La exploración, el descubrimiento y la experimentación motriz en situaciones lúdicas problemáticas que requieran: nociones espaciales y temporales

La integración de nociones de ubicación, direccionalidad y lateralidad.



### Actividad

En esta oportunidad te proponemos seguir conociendo nuestro cuerpo y continuar experimentado, lo haremos a través de algunos juegos.



### Materiales necesarios:

Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

Botellas, Baldes o similar  
cinta de papel adhesivo  
4 vasos de plástico  
No olvidar tomar agua.

Higienizarte luego de realizar la actividad

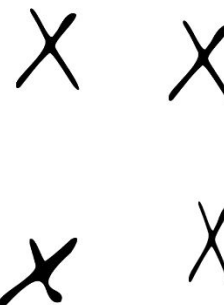
### ¡Manos a la obra!



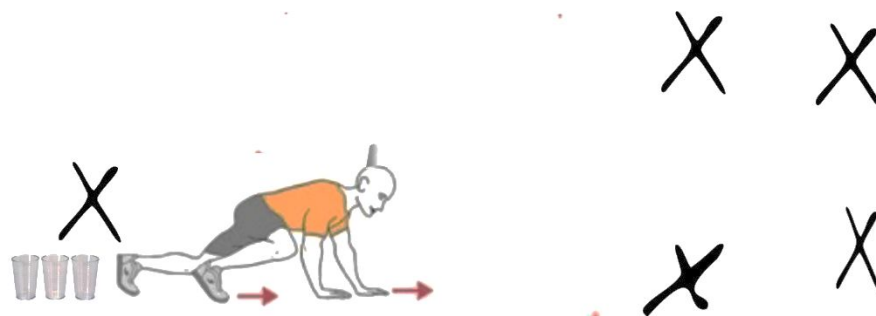
El **primer juego** consiste en:


Con cinta de papel marcamos un punto de partida y 4 puntos a distintas distancias.

**1er Grado.** Apoyando las dos manos y los dos pies nos desplazamos hasta alguno de esos puntos y volvemos al punto de partida, así hasta recorrer los 4 puntos marcados



**2do y 3er grados.** En el punto de partida colocar 4 vasos de plástico, luego, haciendo el mismo desplazamiento que 1er grado, llevamos un vaso en la cabeza y lo dejamos en uno de los puntos de llegada, volvemos por otro hasta dejar los 4 en los distintos puntos de llegada, si el vaso se cae, volver al punto de partida por otro. ¿Cuántos vasos lograste llevar?



El **segundo**  juego que te proponemos es un desafío:

En posición de cuclillas, sin mover los pies, nos desplazamos hacia adelante apoyando las manos hasta lograr la máxima extensión de las piernas (boca abajo) volvemos a la posición de cuclillas y ahora el desplazamiento lo realizamos hacia atrás (boca arriba)

**1er y 2do grado** pueden apoyar las rodillas al ir hacia adelante y la cola al ir hacia atrás.

**3er Grado** Intenten hacerlo sin apoya las rodillas al ir hacia adelante y sin apoyar la cola al ir hacia atrás.





**Para finalizar, el 3er juego consiste en:**

Formar un rombo con cualquier material (baldes, cajas, etc), nos ubicamos en el centro y corremos:

**1er y 2do Grado:** tocamos los elementos según su ubicación: los elementos que encontramos adelante y atrás los debemos tocar con ambas manos, el de la derecha con la mano derecha y el de la izquierda con la mano izquierda, se puede ir variando el orden.

**3er Grado.** Utilizamos los vasos de plástico, los dejamos en el punto de partida y en cada movimiento dejamos un vaso en cada marca y luego repetimos los desplazamientos para regresar cada vaso al punto de partida.



1er y 2do grado



3er grado



En el siguiente link consejos para mejorar la postura.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=68&v=ygcmGps4V2U](https://www.youtube.com/watch?time_continue=68&v=ygcmGps4V2U)



### Para pensar

- ✓ ¿Tuviste alguna dificultad para hacer los juegos? ¿Cuál?
- ✓ ¿Cómo podrías modificarlos para hacerlos más fáciles o más difíciles?
- ✓ ¿Qué harías para mejorar tu postura en las actividades diarias? (revisa, en la medida de tus posibilidades, el video)

**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 Aprendizaje s Prioritarios. Buenos Aires -Argentina.

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales-Bogotá Colombia. Vídeo Higiene Postural.