

Nuestro cuerpo: imagen y percepción.

Área curricular: Educación Física- Educación Primaria

Ciclo: Primero

Contenidos: Formas de desplazamientos la puesta en práctica de habilidades motrices básicas locomotrices. Nociones de lento/rápido

Actividad

En esta oportunidad te proponemos identificar el orden creciente de la velocidad y responder, con movimientos, a la variación.



Materiales necesarios: Elementos de la casa, escobas, baldes, cajas, bidones, sogas



Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades	Tomar agua antes, durante y después de la actividad	Higienizarte, antes y después realizar la actividad
------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

¡Manos a la obra!



Para el primer juego vas a necesitar un compañero de juego, quien sostendrá el balde o recipiente similar y un palo pequeño

Primer grado: Cuando él golpee con el palo la orilla del recipiente, responderán haciendo movimientos lentos con cualquier parte de su cuerpo. Cuando golpee el centro del recipiente, harán movimientos rápidos con cualquier parte de su cuerpo.



2do y 3er grado. Cuando él golpee con el palo la orilla del recipiente, responderán haciendo movimientos con el lado derecho de su cuerpo. Cuando golpee el centro del recipiente, harán movimientos con su lado izquierdo. Realizarán movimientos rápidos o lentos de acuerdo con la velocidad con que se toque el recipiente.



El segundo juego que te proponemos es:

1° Grado: desplazarse de un lugar a otro (ej: vuelta a la mesa) en puntas de pies, cada una vuelta aumentar la velocidad, siempre en puntas de pie, así sucesivamente hasta hacerlo lo más rápido posible. Variantes, desplazándose con el apoyo de talones, y también de los más rápido a lo más lento. (se puede usar música)



2° y 3° Grado: Hacemos un circuito con elementos que encontremos en nuestra casa y los recorremos con distintos tipos de desplazamientos y a distintas velocidades.



¿Qué movimientos lentos y rápidos realizas en tu vida diaria?

De las personas que conoces ¿quién se desplaza más rápido? ¿Quién lo hace más lento? ¿Por qué será?

¿Qué parte de tu cuerpo puedes mover con mayor velocidad?



Para finalizar te proponemos que cantes y bailes con estas canciones



En estos links podemos ver algunas divertidas propuestas...¡Animate!

<https://youtu.be/7gMkrc60oUY>

<https://youtu.be/FsDWEa-Earc>

Bibliografía:

Chinchilla Minguet, J. y Ballesteros, A. (2000) Educación Física en la E.G.B. Teoría y Práctica docente. Tomo 1. 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.