

Mostrando nuestras habilidades Formas de saltar y girar

Área curricular: Educación Física - Educación Primaria

Ciclo: Primero

Contenidos: Mostrando nuestras habilidades. Formas de saltar y girar.

Actividad

En esta oportunidad te proponemos trabajar los saltos y los giros.

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



Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

Tomar agua, antes, durante y después de la actividad

Higienizarte antes y después de realizar la actividad

Contenidos: Formas de saltar y girar.

¡Manos a la obra!



1° Grado:

Con la ayuda de un adulto seleccionamos un espacio seguro y distribuimos en el peluches, cajas, ropa, almohadones.

Te proponemos:

- ✓ caminar entre los elementos si tocarlos.
- ✓ Saltar por arriba de los objetos



- ✓ Saltar con los dos pies juntos



Ahora vamos a dibujar una línea recta en el piso con una tiza, ladrillo, carbón, poner una soga, trapos de piso.

Te proponemos:

- ✓ saltar con los pies juntos de un lado al otro sin tocar el dibujo de la línea o los elementos utilizados.
- ✓ Aproximarte a la línea con una carrera y saltar sin tocarla.
- ✓ Saltar y girar cayendo al otro lado de la línea.
- ✓ Saltar con un solo pie



¿Lo lograste? ¡Seguro que si! ¡Felicitaciones!



2° y 3° Grado Con la ayuda de un adulto, dibujamos o armamos (con ropa, sogas o papel de diarios) líneas, círculos, cuadrados.

Te proponemos

- ✓ Desplazarte alrededor de las figuras realizadas en el piso y a una la señal determinada debes entrar saltando a las figuras.



- ✓ Mantener el equilibrio y cuando lo desees debes salir con un salto y un giro.
- ✓ Ingresar con un salto, mantener el equilibrio y salir con un salto acompañado de un giro.
- ✓ Ahora es mucho más difícil ¡pero seguro que lo vas a lograr!

Vas a desplazarte, ingresar con un giro, mantener el equilibrio en un pie ...y salir con un salto y un giro... ¿Lo lograste? ¡Felicitaciones!

¿Qué otras maneras se te ocurren para ingresar a las figuras formadas en el suelo?

Los giros que realizaste ¿Siempre fueron para el mismo lado? ¡Intenta girar para el otro lado! ¿Fue más fácil o más difícil?

¿Cómo hiciste para mantener el equilibrio adentro de la figura?



2° y 3° Grado: ahora armamos con algún banquito, silla pequeña o algún elemento que esté más elevado del piso (no mucho).y

- ✓ Debes subir a la silla y mantener el equilibrio
- ✓ Y ahora a ¡saltar desde arriba!
- ✓ A subir nuevamente...y ahora saltamos con un giro.

¿De qué otra manera se puede saltar?

¿Te animas a mantener una posición de equilibrio arriba de la silla?





Para finalizar te proponemos un desafío ¡ Saltar la cuerda! ¿Te animas? Para esto necesitas una cuerda o soga que, doblada por la mitad, llegue a la altura de tus hombros.

Cuando tengas la cuerda adecuada para vos, tomala con tus manos por cada uno de sus extremos y dejala caer por la parte posterior de tu cuerpo, es decir, debe estar tocando tus talones. Con ayuda de tus manos y de tus muñecas, lleva la cuerda por encima de tu cabeza y dejala caer hacia adelante, cuando se aproxime a tus pies solo tenes que saltar y repetirlo.



En este link podemos ver un tutorial para saltar como un experto

<https://youtu.be/mUMKnqOIGWI>



Para pensar

¿Qué salto te resultó más fácil y cuál fue el más difícil?

¿Te resultó más fácil saltar hacia arriba o hacia abajo?

¿Lograste saltar la soga? ¿necesitaste ayuda? ¿Cuántos saltos seguidos pudiste hacer girando la soga y saltando?

¿Conoces otras formas de saltar? ¿Cuáles?



Bibliografía:

LESA.(2000). *Educación Física en la EGB, Teoría y Práctica docente. Primer Ciclo.* Tomo 1.

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.

Gubert,T. y Kalish,L.(2018). *Juegos Yoga: 50 Divertidas Actividades de Yoga Para Niños y Adultos.* Gaia Ediciones.