

## Nuestro cuerpo: Habilidades y destrezas

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Segundo

**Contenidos:** 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



En las clases anteriores vimos que las personas tenemos habilidades que nos permiten adoptar distintas posturas, girar, desplazarnos de diferentes maneras (caminando, trotando, saltando), lanzar y recibir con distintas partes del cuerpo diferentes objetos.

Hoy les proponemos poner esas habilidades en juego al recorrer un circuito.

**Materiales necesarios:** Cajas, sogas, botellas, pelotas



¡Antes que nada ...entramos en calor!

Cuando entramos en calor se producen algunos cambios en nuestro cuerpo. Por ejemplo se eleva la temperatura corporal, aumenta la velocidad con la que late nuestro corazón en un tiempo determinado (frecuencia cardiaca)



**Para el primer juego** te proponemos observar las imágenes, identificar que acción/ habilidad pone en juego(lanzar, saltar, mantener el equilibrio)seleccionar 5 acciones y armar un circuito.





En la figura que sigue te mostramos una opción



**4 grado.** Te proponemos armar el circuito y recorrerlo.

Una vez logrado intenta recorrerlo en el sentido contrario



¿Notaste alguna diferencia?

¿Cómo te resultó más fácil recorrer el circuito?

**5 y 6 grado:** ¡El desafío es más complejo! Vamos a ordenar el circuito de tal manera que las acciones que involucren desplazamientos, luego las que implican lanzamientos o recepciones, luego las que exigen equilibrio y por último las que exigen mucha coordinación



La segunda actividad que te proponemos es armar el circuito con tus propias opciones de movimiento relacionadas con las habilidades que estuviste practicando. Deberás pensar en formas de lanzar, desplazarte, hacer equilibrio y saltar que sean diferentes a las que venías haciendo hasta ahora.

¡Manos a la obra!

Estación 1:.....

Estación 2:.....

Estación 3:.....

Estación 4.....

Estación 5.....

En este link podrás encontrar algunas opciones para crear tu circuito.

En algunos casos será necesario reemplazar el material que utilizan los niños del video con algo similar que tengas en tu casa. ¡Éxitos!

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_uRLonr6sUg](https://www.youtube.com/watch?v=_uRLonr6sUg)

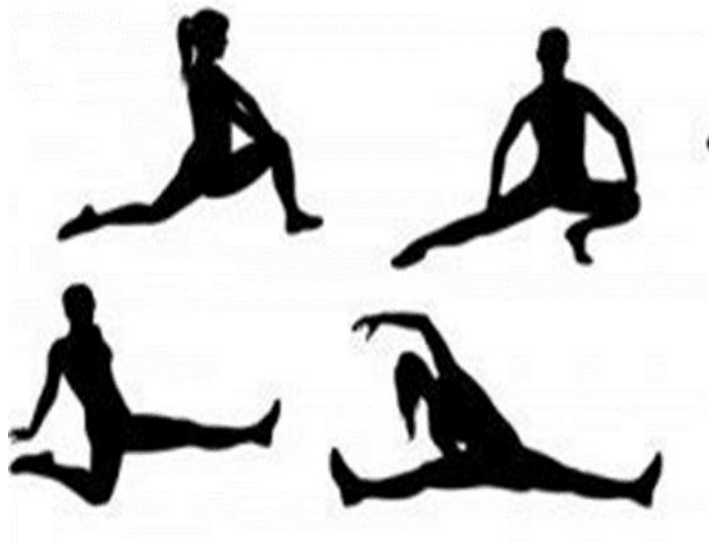


Por último te proponemos recorrer el circuito creado en compañía de alguien de la familia. Una vez que hayas recorrido el circuito varias veces te proponemos incorporar algunas variantes que implique mayor dificultad. Por ejemplo

- ✓ Lanzar con tu mano menos hábil.
- ✓ Utilizar otra parte del cuerpo para lanzar(cabeza, pie).
- ✓ Aumentar la distancia de lanzamientos.
- ✓ Cambiar el tamaño de los objetos a lanzar y todas las variantes que se te ocurran!

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

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



### Heptatlón

En el atletismo existe una modalidad de competencia que combina 7 pruebas realizadas por el mismo atleta:

Esas pruebas incluyen lanzamientos, carreras, saltos de longitud y saltos en altura.

### **Bibliografía:**

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

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona. INDE.

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

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