

Los y las equilibristas

Área curricular: Educación Física

Ciclo: Segundo Ciclo

Contenidos: La exploración, el descubrimiento, la experimentación y la producción motriz en situaciones problemáticas que requieran el registro, análisis y modificación postural, con regulación consciente del equilibrio y los estados corporales.

Materiales necesarios: pelota, revista, periódico, vasos de plástico y una remera.



Descripción de la Actividad:

Te proponemos experimentar diferentes acciones que pongan en juego tu equilibrio.



Actividad N°1: Para 4º, 5 y 6º Grado:

¡Que no se caiga!

Deberás buscar elementos que puedas sostener sobre tu cabeza (hoja de periódico, cuaderno, revista, bolsa plástica, pelota pequeña, etc.).

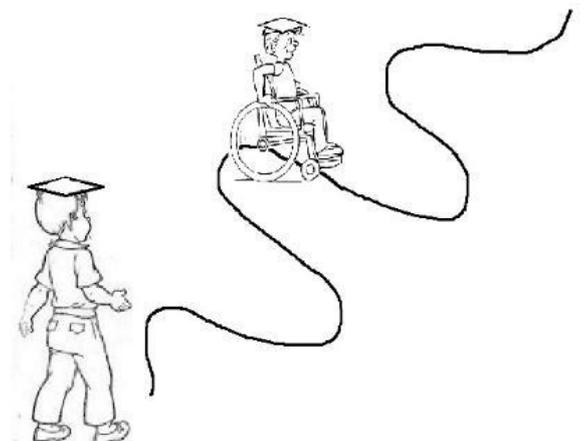
El desafío es mantener sobre la cabeza el objeto elegido evitando que se caiga y sin sostenerlo con las manos, durante uno segundos (por ejemplo, mientras cuentas hasta 30). En este juego no es necesario desplazarte, una vez lograda prueba con los otros objetos.



Actividad N° 2 : 4º Grado

Ahora vamos a dibujar una línea o colocar una soga en el suelo (como lo muestra la figura).

Y haciendo equilibrio con la hoja sobre la cabeza debes desplazarte por arriba de la



soga/línea siempre evitando que se caiga el elemento de tu cabeza.

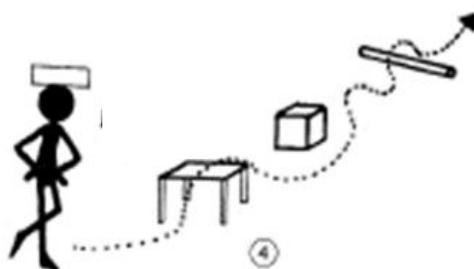
Ahora, con la ayuda de un adulto, probamos hacer lo mismo sobre un lugar elevado y angosto (cordón de la vereda, Viga de madera, banco largo, etc)

En ambas opciones prueba con distintos objetos y experimenta distintas formas de desplazarte.



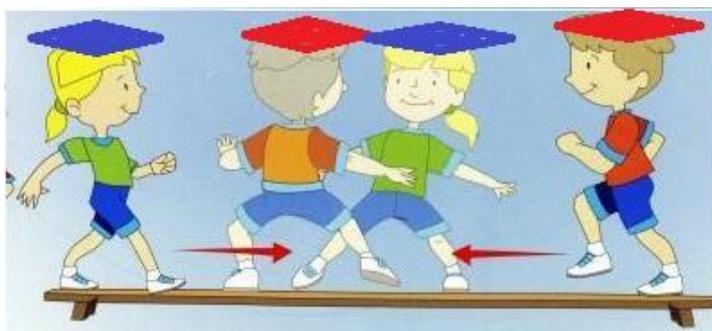
Actividad N° 2: 5° y 6° Grado:

Primero vamos a construir un camino lleno de obstáculos (en la figura te mostramos un ejemplo) con elementos que tienes en casa.



Ahora recórrelo con un elemento en equilibrio sobre tu cabeza.

También puedes probar el siguiente desafío con un familiar y la supervisión de un adulto. Comienzan a caminar cada uno desde uno de los extremos y cuando se



encuentren deben pasar hacia el otro lado sin bajar y que no se caiga el objeto que llevan sobre la cabeza. Siempre con la supervisión de un adulto.

Prueba con distintos objetos y experimenta distintas formas de desplazarte.



Actividad N° 3: 4º, 5º y 6º Grado: ¡Un juego para la familia!

Cada jugador/a debe tener una hoja de periódico, o una remera hecha una “pelotita” que será el elemento a evitar que se caiga.

Van a delimitar un área en el suelo y distribuyan algunos objetos (mochilas, pelota, peluche, hoja, vaso de plástico, piedra pequeña, etc.) procurando que tengan cinco pasos de separación entre cada uno.

A una distancia de 1 o dos metros (o la que sea posible) van a dibujar en el suelo un cuadrado.

La finalidad del reto es ordenar en el cuadrado los objetos que recojan,.

Para lograrlo es necesario que todos contribuyan.

Coloquen el implemento en su cabeza. Si éste se cae permanezcan como estatuas.

Para recuperar el movimiento, un compañero tiene que levantar el implemento y colocarlo de nuevo en su cabeza, evitando también que caiga el suyo.



Para pensar junto a la familia

¿Existe diferencia en la dificultad de mantener el equilibrio con los distintos objetos?

Ordena en la siguiente tabla el grado de dificultad que te presentó cada elemento, siendo 1 el de menor dificultad y 5 el de mayor dificultad.

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

¿A qué atribuyes la diferencia de dificultad entre los distintos objetos (a su forma, peso, etc.)

¿Cómo influye la manera de desplazarte en la dificultad de mantener el equilibrio?

¿Puedes crear un juego que ejercite tu equilibrio?



Bibliografía:

Chinchilla Minguet, J. y Ballesteros, A (2000) *Educación Física en la EGB, Teoría y Práctica docente. Segundo Ciclo*. Tomo 3. Lesa.

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 Prioritarios*. Buenos Aires -Argentina.