

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

Guía Pedagógica

Turno: Mañana.

Título: “Jugamos en Familia”

Contenidos: Habilidades Básicas.

Desarrollo de Actividades:

Primer grado:

Semana 1:

1) Trabajo de psicomotricidad fina: Enhebrar y hacer un collar con fideos, botones, rollos de papel higiénico, o lo que encuentren en casa, pueden pintarlo con témpera y decorarlo como más les guste. Luego de jugar con el collar, deben conservarlo para llevarlo a la escuela cuando retomemos las clases.

2) Conocimiento del cuerpo: con una tiza o carbón, marcar el contorno del cuerpo de toda la familia en el suelo. Comparar las figuras y tamaños.

Semana 2:

1) marcar la figura humana del niño en cartulina, pegarla en la pared, pintarla y dibujar rostros y vestimenta. Luego deberán llevar a la escuela al retorno de clases.

2) Búsqueda de tesoros: mamá o papá esconden diferentes juguetes por todo el hogar y a la orden los niños salen a buscarlos. Luego se invierten los roles, los niños esconden y papis buscan los tesoros.

Segundo grado:

Semana 1:

1) se dibujan 4 cuadrados de distintos colores en el suelo ( con tizas, telas o papel pintado y se pegan con cinta adhesiva). A 1, 2 y 3 metros se colocan cintas en forma horizontal. Los niños deben lanzar pelotitas de papel (previamente pintadas con los mismos colores de los cuadrados), desde atrás de las líneas y tratar de embocar en el cuadrado de mismo color de la pelotita que lanzan.

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

2) En algún pasillo de la casa pegar cintas de una pared a la otra formando un laberinto por el cual los niños deben tratar de atravesar sin tocar o sin despegar las cintas.

Semana 2:

1) Colocar dos hileras de 10 vasitos cada una en el suelo, uno atrás de otro, en un extremo una caja y en el otro 10 peluches o algún material a transportar. El niño y la mamá (u otro integrante de la familia) ubicados en el extremo de las cajas deben desplazarse en cuadrupedia (cuatro patas) por sobre los vasitos, hasta los peluches, tomar uno y volver corriendo en zigzag, entre los vasos, a colocarlo en la caja. Gana el primero que logra colocar todos los peluches en la caja.

2) Mamá, papá o algún integrante de la familia, acostado boca abajo, debe hacer extensiones de brazos, o subir y bajar la cadera y el niño debe pasar por abajo cuando sube la cadera y por sobre la espalda cuando baja.

Tercer grado:

Semana 1:

1) Competencia, con algún integrante de la familia: acostado boca arriba, con una caja detrás de la cabeza y varios peluches (o pelotitas) a los pies, deben tomar un peluche con los pies y colocarlos detrás de la cabeza, dentro de la caja. El primero que termina, gana. Realizar competencias entre todos los integrantes de la familia.

2) Papá o mamá sentado, mueve un palo de escoba, arrastrando por el suelo, el niño debe saltar a un lado y al otro. Se puede hacer competencia de quién dura más saltando.

Semana 2:

1) Mamá e hijo sentados, enfrentados y con las piernas abiertas, a un metros de distancia, uno lanza pelotitas, el otro las atrapa con un vaso.

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

2) Equilibrio: Circuito: se dibuja un camino con tiza, sogas o cinta, luego se colocan sillas en forma de trencito (juntas o con una pequeña separación) y pueden agregarse tarros o algo que sirva para pisar sobre ellos con un pie en cada tarro. Todos deben realizar el circuito sin caerse y haciendo equilibrio.

Nota: se pueden agregar lo que surja de la imaginación de los niños y su familia.

Cuarto Grado: semana 1

Juegos con globos

1) **Voleibol con globos.** Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

2) **¡Qué no caiga!** 2 jugadores. No hay red. El objetivo es tocar el globo para que toque el suelo. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

3) **¡Arriba ese aplauso!** Golpear el globo al aire dar una palmada y volver a golpear al aire. Después de una palmada tienen que hacer dos y volver a golpear, después tres palmadas y volver a golpear... ¿cuántas palmadas será capaz de dar sin que el globo toque el suelo?

4) **¡Al suelo rápido!** Golpear el globo al aire, hay que tumbarse en el suelo, volver a levantarse y volver a golpear el globo, volver a tumbarse y volver a levantarse... ¿cuántas veces seguidas se tumbará en el suelo habiendo golpeado el globo previamente y sin que éste toque el suelo?

5) **Carreras de globos.** ¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

**Cuarto Grado: Semana 2**

1) **¿Cuántos golpes** eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza?

2) **¿Y solamente con el pie?**

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

**3) ¿De cuántas maneras** puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

**4) Ping pong con globo.** ¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?

**5) A la casa del tesoro con globos.** Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el “tesoro”. A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el “tesoro” buscado.

**Habilidades:**

**Semana 1:**

**\*Circuito:** Todos los movimientos son de autocarga o sólo requieren del cuerpo y su peso para ejecutarse, y se deben realizar **durante 30 segundos cada uno, descansando 10 segundos entre cada uno de ellos:**

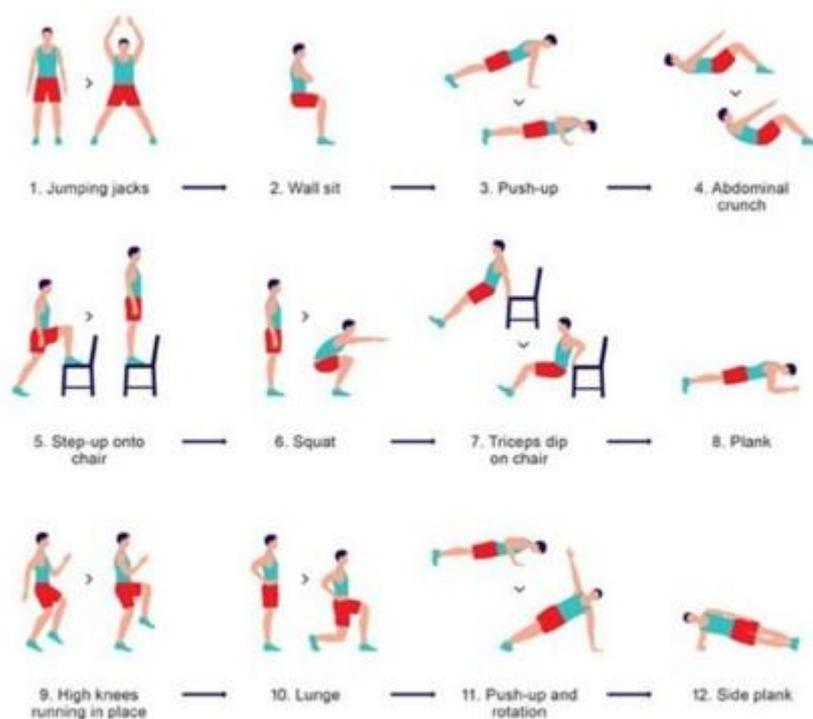
- Jumping jacks
- Sentadilla sobre pared
- Flexiones de brazos
- Elevaciones de tronco o crunch abdominal
- Subir y bajar a la silla (o cualquier banco)
- Sentadilla tradicional
- Dippings o fondos sobre banco o silla
- Plank o puente abdominal (isométrico)
- Rodillas al pecho en el lugar
- Zancadas o lunge

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

- Flexiones de brazos con rotación de tronco
- Plank lateral o isométrico de lado



Se recomienda **respetar el orden en el que se presentan los ejercicios** porque de esta forma se incrementará la frecuencia cardíaca primero para después trabajar la parte superior, central e inferior del cuerpo mientras se conserva un buen ritmo cardíaco así como también, se trabajan los músculos del cuerpo.

### **Semana 2:**

- 1) Observar la coreografía de “Just Dance” (Youtube), tema: “That Power”.
- 2) Bailar en familia la coreografía.
- 3) Aprender la coreo para bailarla todos juntos al regreso a clases.

**Escuela: E.E.E CURA BROCHERO**

**Grados: 1º, 2º, 3º, 4º, Habilidades.**

**Área curricular: Educación Física.**

**Directivos de la Institución:**

**Directora: Cáceres, Analia.**

**Vice Directora: Fernández, Roció.**