

**E.E.E MARTINA CHAPANAY TODAS LAS SECCIONES EDUCACIÓN FÍSICA**

**ESCUELA: E.E.E Martina Chapanay**

**DOCENTE: Pizarro Yesica Andrea**

**NIVEL: Habilidades, alfabetización y Taller**

**TURNO: Mañana**

**ÁREA CURRICULAR: Educación Física**

**TÍTULO DE PROPUESTA: Nos conocemos más**

**CONTENIDOS A TRABAJAR:**

- La puesta en práctica de habilidades motrices combinadas con fluidez en los acoples con y sin utilizations de elementos
- La participación en la construcción del deporte escolar con sentido colaborativo y de disfrute.
- Acuerdos de normas básicas de interacción, higiene y seguridad para hacer posible el disfrute de todos

**ACTIVIDADES**

**Calentamiento:**

- Trotamos por nuestro hogar
- Movilizamos las articulaciones y los músculos; girar tobillos, girar rodillas, elevar rodillas, círculos con las caderas.
- Correr y hacer círculos con los brazos
- Correr con un brazo arriba y otro abajo
- Correr abriendo y cerrando los brazos

**Parte Principal:**

- En parejas: Realizar abdominales, entrelazando las manos detrás de la nuca y tocando con los codos las rodillas ( mi compañero me tiene los pies)

**Pizarro Yesica Andrea**

## **E.E.E MARTINA CHAPANAY TODAS LAS SECCIONES EDUCACIÓN FÍSICA**

- Extensiones de brazos apoyando rodillas
- En parejas hacemos saltos colocando en el piso una soga ( hacia adelante ,atrás, lados)
- En parejas ; carreras de velocidad ( utilizamos baldes, palos de escoba, piedras para determinar la meta)
- En parejas con una pelota de medias, realizamos pases con una mano y otra , con un pie y otro)
- En equipos jugamos a un deporte que nos guste( handball, fútbol, vóley, etc)

Vuelta a la calma:

- Abrir las piernas
- Tocar la punta un pie con una sola mano ( sentado)
- Tocar las puntas del pie con las dos manos (sentado)
- Flexionar el tronco y toco las puntas del pie ( parado)
- Elevar los brazos por detrás

Lavado de manos antes y luego de cada actividad

**OBSERVACIONES:**

Las actividades se pueden realizar una vez a la semana con una duración de 40 minutos, se puede ir variando las actividades de la parte principal hacer 2 actividades por semana.

Directora: Lic Mariela García.

**Pizarro Yesica Andrea**