

# Guía Pedagógica 1 y 2 de Educación física



**Escuela: Escuela E.E.E Múltiple de Valle Fértil y Anexo Astica.**

**Docente: Suarez Carlos Facundo**

**Curso: Habilidades Básicas I-II, Educación Primaria I-II, Taller protegido de jóvenes y adultos.**

**Turno: Mañana y tarde.**

**Área curricular: Educación Física**

**Título de la propuesta: Juguemos en Familia.**

**Lunes 16/03/2020**

**Turno Tarde – Villa San Agustín**

**Sala Habilidades Básicas I**

**Título: Nociones espaciales**

**Actividades**

-Poner música y bailar

-Juego estatua (mientras bailan al ritmo de la música, se para y quedan en estatua.)

-Saltos (con un pie, con el otro, con los dos)

-Carrera y salto (4 pasos de carrera y 4 saltos)

-Mantener el equilibrio (con un pie, pies y manos en el suelo, paloma, en cuclillas)

-Jugar a las escondidas

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

## **Sala Educación Primaria I**

### **Título: Nociones espaciales**

#### **Actividades**

-Poner música y bailar

-Juego estatua (mientras bailan al ritmo de la música, se para y quedan en estatua.)

-Saltos (con un pie, con el otro, con los dos)

-Carrera y salto (4 pasos de carrera y 4 saltos)

-Mantener el equilibrio (con un pie, pies y manos en el suelo, paloma, en cuclillas)

-Jugar a las escondidas

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Martes 17/03/2020**

**Turno mañana- Anexo Astica.**

**Sala Habilidades Básicas.**

**Título: Nociones espaciales**

#### **Actividades**

- Poner música y bailar
- Juego estatua (mientras bailan al ritmo de la música, se para y quedan en estatua.)
- Saltos (con un pie, con el otro, con los dos)
- Carrera y salto (4 pasos de carrera y 4 saltos)
- Mantener el equilibrio (con un pie, pies y manos en el suelo, paloma, en cuclillas)
- Jugar a las escondidas
- Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Miércoles 18/03/2020**

**Turno mañana – San Agustín**

**Sala Educación Primaria**

**Título: Nociones espaciales**

**Actividades**

- Poner música y bailar
- Competencias quien salta mas alto8con los 2 pies, con un pies derecho- izquierdo)
- Carrera y salto ( 4 pasos de carrera y 4 saltos)
- Carrera y giro.
- Mantener el equilibrio (con un pie, pies y manos en el suelo.)
- Elaborar un circuito de obstáculos (sillas, mesa, etc.) caminar entre ellos, correr entre ellos con el fin de no tocar ningún obstáculo)
- Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Sala habilidades básicas II**

## **Título: Nociones espaciales**

### **Actividades**

-Poner música y bailar

-Saltar Obstáculo

-Gimnasio en casa: armamos un circuito de fuerza: 1 estación nos sentamos en una silla y nos paramos, 2da estación subimos y bajamos los brazos con codos extendidos, 3 estación: saltamos con los dos pies juntos (preferentemente con una soga) 4ta estación: abdominales (con una manta en el suelo nos acostamos boca arriba y subimos los hombros) ESTOS EJERCICIOS SE DEBEN HACER 1 MINUTO POR ESTACION Y DESCANSO DE 2 MINUTOS ANTES DE COMENZAR LA SIGUIENTE.

-Jugar al futbol o hándbol.

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

## **Sala Taller protegido de jóvenes y adultos.**

### **Título: Habilidades y capacidades básicas.**

#### **Actividades**

-Poner música y bailar

-Saltar Obstáculo

-Gimnasio en casa: armamos un circuito de fuerza: 1 estación nos sentamos en una silla y nos paramos, 2da estación subimos y bajamos los brazos con codos extendidos, 3 estación: saltamos con los dos pies juntos (preferentemente con una soga) 4ta estación: abdominales (con una manta en el suelo nos acostamos boca arriba y subimos los hombros) ESTOS EJERCICIOS SE DEBEN HACER 1 MINUTO POR ESTACION Y DESCANSO DE 2 MINUTOS ANTES DE COMENZAR LA SIGUIENTE.

-Jugar al futbol o hándbol.

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Lunes 23/03/2020 Feriado**

**Martes 24/03/2020 Feriado**

**Miércoles 25/03/2020**

**Turno mañana – San Agustín**

**Sala Educación Primaria**

**Título: Habilidades y capacidades básicas.**

**Actividades**

- Trote, galope, salto con un pie, con el otro, con los juntos.
- Combinaciones de desplazamiento, correr hacia adelante, hacia atrás, saltar a la derecha, luego a la izquierda, giros a la derecha y a la izquierda.
- Lanzar pelota de media hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, a la izquierda, a la derecha.
- Fuerza: acostarse y levantarse con los brazos. Estar en cuclillas y saltar 10 veces.
- Jugar a la pilladita
- Jugar al Hándbol
- Juegos de puntería con pelotas de media o tapitas, encestar en el tacho.
- Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Sala habilidades básicas II**

**Título: Habilidades y capacidades básicas.**

**Actividades**

- Trote, galope, salto con un pie, con el otro, con los juntos.
- Combinaciones de desplazamiento, correr hacia adelante, hacia atrás, saltar a la derecha, luego a la izquierda, giros a la derecha y a la izquierda.
- Lanzar pelota de media hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, a la izquierda, a la derecha.

-Fuerza: acostarse y levantarse con los brazos. Estar en cuclillas y saltas 10 veces.

-Jugar a la pilladita

-Jugar al Handball

-Juegos de puntería con pelotas de media o tapitas, encestar en el tacho.

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

### **Sala Taller protegido de jóvenes y adultos.**

#### **Título: Habilidades y capacidades básicas.**

##### **Actividades**

-Trote, galope, salto con un pie, con el otro, con los juntos.

-Combinaciones de desplazamiento, correr hacia adelante, hacia atrás, saltar a la derecha, luego a la izquierda, giros a la derecha y a la izquierda.

-Lanzar pelota de media hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba, a la izquierda, a la derecha.

-Fuerza: acostarse y levantarse con los brazos. Estar en cuclillas y saltas 10 veces.

-Jugar a la pilladita

-Jugar al Hándbol

-Juegos de puntería con pelotas de media o tapitas, encestar en el tacho.

-Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

**Directora a cargo de la institución: Mónica Martínez**