

Escuela: E.E.E. India Mariana.

Docente: Gabriel Bairiaclioti

Grado: Todos

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta pedagógica: Movimiento en familia.

Contenidos: Esquema Corporal y Equilibrio

1er Ciclo

Objetivos:

- Identificar las partes corporales propias y en los otros.
- Mejorar la concientización de las partes del cuerpo.
- Afianzar el equilibrio estático y dinámico.
- Mejorar el vínculo y la comunicación padre/madre- hijo/a

Recursos materiales:

- Pelota
- Jardín, patio, vereda.

Propuesta 1

Consiste en que mamá o papá puedan realizar la clase de educación física junto a su hijo/a desde su hogar, de manera amena y divertida, favoreciendo los lazos y la comunicación.

Fase inicial: (Entrada en calor) Duración: 10 minutos

En el patio, jardín de la casa, en la vereda o plaza realizar: trote lento realizando diversos movimientos: talones a los glúteos, rodillas al pecho, salticado lateral hacia uno y otro lado, cada 5 pasos tocar el piso con una mano y a los siguientes 5 pasos tocar con la otra mano, luego cada 5 pasos tocamos el piso con las 2 manos y saltamos hacia arriba. Luego para finalizar caminar lentamente respirando profundo por la nariz y largar el aire por la boca.

Cabe destacar que las actividades ya han sido realizadas por los niños y los términos empleados en esta guía son de conocimiento de ellos.

Parte principal: Duración 30 minutos.

En parejas: 1- lanzar la pelota con 2 manos y recibir con 2 manos

2- lanzar la pelota con 1 mano y recibir con 2 manos

3- lanzar la pelota con 1 mano y recibir con 1 manos

Luego realizando misma secuencia, pero con mano contraria. En la medida que transcurre el ejercicio se va aumentando la distancia con el compañero, comenzando en una distancia de 2 metros hasta terminar en 4 metros (aprox). En cada ejercicio realizaran aproximadamente unos 20 pases mínimo para pasar al siguiente.

4- pasar la pelota con un pie al compañero, este deberá frenarla con el pie y pasarla nuevamente.

5- ídem con el pie contrario.

6- juego: mancha pelota: uno corre con la pelota en la mano a su compañero y deberá lanzársela y dándole de la cintura hacia abajo, de esta manera el compañero debe tomar la pelota para correrlo y hacer lo mismo. En el caso que no se acierte el lanzamiento se deberá buscar la pelota y hacerlo nuevamente.

7- En los últimos 5 minutos nos tomamos este tiempo para sentarnos en el piso y hacer una breve reflexión junto a nuestro hijo/a de la actividad realizada con algunas preguntas como ¿Qué fue lo que más te gusto hacer? ¿te gusto jugar con mama o papa? Etc.

Fin de la actividad. ¡Nos hidratamos bien y nos lavamos bien las manos con agua y jabón!!

Propuesta: consiste en que mama o papa puedan realizar la clase de educación física junto a su hijo/a desde su hogar, de manera amena y divertida, favoreciendo los lazos y la comunicación.

Fase inicial: (Entrada en calor) Duración: 10 minutos

Propuesta 2

En el patio, jardín de la casa, en la vereda o plaza realizar: trote lento durante 5 minutos realizando movimientos de movilidad articular: balanceo brazos hacia adelante y hacia atrás, talones a los glúteos, rodillas al pecho, salticado lateral hacia uno y otro lado. Luego para finalizar caminar lentamente respirando profundo por la nariz y largar el aire por la boca. Los siguientes 5 minutos realizamos trote con intervalos, realizando 30 segundos de trote rápido seguidos de 30 segundos de caminata y así sucesivamente hasta completar los 5 minutos.

Parte principal: Duración 30min.

Ejercicios de elongación:

- Con una mano apoyarse en el hombro del compañero y con la otra mano tomar del empeine y llevar el talón hacia la cola. Contar 10 segundos y luego hacerlo con la otra pierna. 3 repeticiones con cada pierna.

- En posición de parado con piernas extendidas elevar los brazos tomando aire y comenzar a bajarlos hacia el piso sin flexionar las rodillas. En el punto donde se llega hay que aguantar 10 segundos y volver a empezar. 3 repeticiones.
- En posición de parado llevar un pie hacia adelante y con la mano del mismo lado tomar la punta del pie y traccionarlo hacia arriba, ahí debo aguantar 10 segundos y soltar. Luego con el otro pie realizo los mismos pasos. 3 repeticiones con cada pierna.

Ejercicios de fuerza muscular:

- Abdominales (3 series de 15 Rep.). Acostado en el piso con rodillas flexionadas y manos a la nuca debo subir hasta tocar con los codos las rodillas y bajar.
- Espinales (3 series de 10 repeticiones). Acostado boca abajo con manos a la nuca debo elevar cabeza y talones al mismo tiempo y bajar.
- Flexoextensiones de brazos: 3 series de 15 repeticiones. En el suelo boca abajo con piernas extendidas debo extender los brazos elevando todo el cuerpo extendido y luego flexionar los codos hasta tocar con el pecho el suelo, con la mirada siempre hacia el frente.

Actividad: En los últimos 5 minutos nos tomamos este tiempo para sentarnos en el piso y hacer una breve reflexión junto a nuestro hijo/a de la actividad realizada con algunas preguntas como ¿Qué fue lo que más te gusto hacer? ¿te gusto jugar con mama o papa? Etc.

fin de la actividad nos hidratamos bien y nos lavamos bien las manos con agua y jabón!!