

Jugar y pasar el tiempo en casa

Contenido:

- ✚ Desplazamientos
- ✚ Saltos
- ✚ Equilibrio

Nos situamos en un espacio donde no haya muchos muebles ni objetos con los cuales nos podamos chocar

1. Realizar actividades de desplazamiento por todo el espacio (20 minutos, 1 minutos por ítem y descanso de 1 minuto)
 - a. Caminamos normalmente libremente por todo el espacio
 - b. Caminamos de costado realizando galope lateral realizando 10 galopes para cada lado e ir cambiando hasta agotar el tiempo



- c. Caminamos hacia atrás teniendo cuidado de no caerse ni chocarse con ningún objeto
 - d. Caminamos realizando pasos largos
 - e. Caminamos en puntas de pie
 - f. Realizamos desplazamientos en cuadrupedia baja (gateo)



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: Nivel inicial, 1 "A", habilidades básicas "A" y "B"
Educación física

TURNO: Mañana
AÑO:2020

- g. Realizamos desplazamientos en Cuadrúpeda alta (desplazamiento con apoyos de pies y manos)



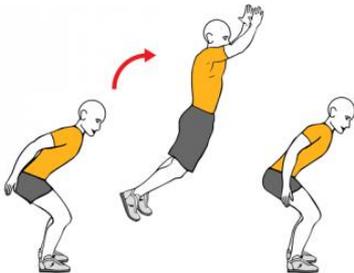
- h. Realizamos desplazamientos en cuadrupedia invertida



- i. Realizamos desplazamientos de cuclillas



- j. Realizamos desplazamientos con los 2 pies juntos saltando



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: Nivel inicial, 1 "A", habilidades básicas "A" y "B"
Educación física

TURNO: Mañana
AÑO:2020

2. Realizamos saltos (15 minutos, 30 segundos por estación con 1 minuto de descanso)
- Con los pies juntos estático (en el lugar)
 - Con un pie y con el otro estático (en el lugar)
 - Con ambos pies para los costados (5 saltos para cada lado hasta terminar el tiempo)
 - Con ambos pies para adelante y atrás (5 saltos para cada lado hasta terminar el tiempo)
 - Con un pie para los costados (5 saltos para cada lado con un pie y luego con el otro hasta terminar el tiempo)
 - Con un pie para adelante y atrás (5 saltos para cada lado con un pie y luego con el otro hasta terminar el tiempo)
 - Con una soga o algún elemento puesto en el suelo y saltarla de un lado al otro de costado
 - Con una soga o algún elemento puesto en el suelo y saltarla de un lado al otro saltando para adelante y atrás
 - Como sapo con desplazamiento hacia adelante



shutterstock.com • 1059333163

- Como canguro con desplazamiento hacia adelante



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: Nivel inicial, 1 "A", habilidades básicas "A" y "B"
Educación física

TURNO: Mañana
AÑO:2020

3. Realizar trabajos de equilibrio (20 minutos)

- a. Mantener el cuerpo sobre un pie y el otro sin caerse 15 segundos por pie 3 veces con cada pie descansando 30 segundos después de cada pie



- b. Caminar por una soga puesta en el suelo de más o menos 2 metros o alguna línea imaginaria que tenga el piso pasar 10 veces si perder el equilibrio



- c. Mantener el cuerpo en posición de paloma (1 pie apoyado en el suelo levanto los brazos y subo el otro pie de manera en que quede los brazos, el cuerpo y la pierna en una sola línea y aguantar 10 segundos) realizar esto 3 veces con cada pie)



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: Nivel inicial, 1 "A", habilidades básicas "A" y "B"
Educación física

TURNO: Mañana
AÑO:2020

- d. Caminar por todo el espacio con algún objeto no muy pesado en la cabeza y mantenerlo si que se caiga por 30 segundos. Realizar esto por 30 segundos 5 veces



DIRECTORA: Diaz, Vanesa