

Actividades de Educación Física

Primer Ciclo

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA

“Clase Práctica se realiza 3 veces a la semana”

Realizar una Bolsa de Arena con la ayuda de los Padres.



“Estos trabajos lo podemos realizar tanto en el patio como, en el interior de tu casa.”

Trabajamos con Bolsitas de Arena o Pelotas

“Entrada en calor”

Caminar:

Naturalmente, lejos de, cerca de, adelante, atrás, rápido, lento, media punta, sobre talones, pasos largos, pasos cortos, bordes internos-externos, a un lado y al otro, variaciones y propuestas del alumno.

Trotar:

Naturalmente, adelante, atrás, individualmente de a dos.

A la orden: arriba, abajo, sentarse, acostarse, arrodillarse, estatuas, etc.

Salto:

Con pie derecho e izquierdo, con dos pies, separando y juntando piernas. Variaciones y propuestas del alumno.

Todo estos trabajos lo podemos hacer con tapitas de gaseosas, pelotas de tenis o de goma, podemos embocar en algún tarro de leche o baldes las distancias a elección de los Papá .

“Parte específica de la clase”

PROFESOR: FERNANDO RIOS

Trabajo con bolsita

Desplazamientos:

1. Con la bolsita en la mano, en el hombro, sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas.
2. Alrededor de la bolsita y de las demás.
3. Variaciones.

Salto:

- Con los dos pies adelante, atrás y a los costados.
- Saltar la bolsita adelante y atrás, a la derecha e izquierda.

Apoyos:

Trasladar la bolsita en cuadrupedia alta, baja y posición invertida.
Bolsita en el suelo, apoyar manos o pies sobre ella y girar.

Lanzamiento y recepción:

1. Lanzar con dos manos y dejar caer.
2. Arriba, adelante, atrás, cerca, lejos, alto.
3. Idem con una mano: derecha, izquierda.
4. Con dos y una mano, aplaudir, girar, sentarse, acostarse, pasar por debajo.
5. Lanzarla y recibirla cerca y lejos del cuerpo.
6. Variantes: en parejas, pase y recepción.

“Vuelta a la Calma”

“Clases de yoga para niño investigar en YouTube”



Trabajamos la Motricidad Fina con la ayuda de padres.

Realizamos títeres con medias

PROFESOR: FERNANDO RIOS

Materiales:

Un calcetín

Un trozo de fieltro rojo

Restos de lana

2 botones

Pegamento para telas

Hilo y aguja

Tijeras

1) Pasó a paso:

Comienza con un calcetín sin par que no tenga utilidad. Puede ser un calcetín viejo o roto, pues el títere igualmente quedará muy simpático



2) Corta un trozo de fieltro rojo y pégalo en la parte de atrás del calcetín.



3) Haz un rollito de lana con los dedos, átalos y córtalo para hacer el pelo del títere.



4) Luego cóselo en la parte delantera del calcetín, encima de los botones que simularán los ojos.



5) Cose los botones en el calcetín.



6) Y así terminamos el títere de El rincón de los peques.



Ahora sólo tienes que colocarlo dentro de la mano y jugar con él.

¿No es divertido jugar con títeres? ¡Y los títeres de calcetín son muy simpáticos!

CUE:7000645/00_Escuela de Educación Especial MULTIPLE de ULLUM_
Área curricular EDUCACION FISICA

Nos vemos pronto!!

Ahora, ¡a divertirse!

Quédate en casa seamos solidarios y nos cuidemos entre todos !!!

EQUIPO DE CONDUCCION

VICEDIRECTORA: Profesora: **SANDRA AMAYA**

DIRECTORA: Profesora: **LIDIA ESTER QUIROGA**

PROFESOR: FERNANDO RIOS