

E.E.E. INDIA MARIANA

PROFESORA: CARLA JESUANA RUIZ CLAVEL

GRADOS: 3º/4º/5º/HABILIDADES/PREOCUPACIONAL

TURNO MAÑANA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO: NOS EJERCITAMOS Y DIVERTIMOS EN CASA

CONTENIDOS SELECCIONADOS:

- La exploración, el descubrimiento, la experimentación y la elaboración de acciones motrices, con su cuerpo, sus posibilidades de movimiento.
- Participación en actividades corporales y ludomotrices en el ambiente natural y otros.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

Como es ya sabido debemos mantener nuestra higiene personal, por eso antes y después de cada actividad nos lavaremos bien las manos con agua y con jabón, intentaremos también jugar en zonas limpias de la casa y con elementos limpios; es buen momento para ayudar a tu familia con las tareas de la casa.

La mayoría de las actividades se tratan de juegos, algunos con fines recreativos solamente otros donde entrenaremos las capacidades condicionales las cuales nos ayudaran con el entrenamiento del resto del año.

El fin de la propuesta es realizar actividades sin salir de casa para cuidar nuestra salud (y de los que nos rodean) y aprovechando para compartir momentos con la familia.



## Juegos individuales

1. Saltar la soga: Con una soga para saltar o una cuerda cualquiera intentar saltar las veces que puedas, primero con ambos pies, luego con uno solo. Ir contando el número de saltos e intentar superarlos en el próximo intento.

2. La Rayuela: con una tiza o un pedazo de ladrillo dibujar una rayuela en el piso (también lo podemos hacer en la tierra), veremos hasta que número podemos alcanzar sin fallar. En el próximo intento debemos alcanzar un número mayor al anterior. Una vez que llegamos al cielo podemos jugar al revés, lanzando la piedra del cielo al uno.



3. Los trompos o las balitas: son juegos tradicionales que seguramente encontramos en casa y en los cuales podemos competir contra nosotros mismos.
4. La payana: un muy buen juego de coordinación de manos. Buscar cinco piedras en el jardín y preguntar en casa como jugaban a la payana, desafiar a tus padres en el juego.



5. Payanitas: para aquellos que les guste el fútbol practicar payanitas, intentando hacer cada vez mayor cantidad.
6. Tumba latas: buscar latas vacías en casa o vasos de plástico duro y una pelotita. Armar una torre de latas, distanciarse dos metros de ellas y lanzar la pelotita hacia ellas, intentando derribar el mayor número de latas. Podemos ir variando la distancia del tiro y la altura de la torre.



7. **Bowling:** buscar botellas de plástico vacías y una pelota. Ordenar las botellas en el piso en forma de triángulo, separarse a dos metros de distancia y lanzar la pelota de modo que ruede por el piso, intentando derribar el mayor número de botellas posibles, podemos ir variando la distancia del tiro.
8. **Avioncitos:** con hojas de papel que no sirvan crear varios avioncitos, con una hoja de diario grande crear los objetivos de tiro (huecos) con puntaje. Practicar la puntería hacia los orificios del papel e ir sumando cada vez más puntaje.
9. **Tiro al blanco:** crear pelotitas con papel que no sirva, buscar un elastiquin y en una hoja hacer orificios pequeños. Intentar que las pelotitas entren por los agujeros lanzándolas con el elastiquin.
10. **Tiro al aro:** con un alambre y un cartón podemos crear un aro de básquet, pedirle ayuda a algún mayor para realizarlo y para que lo cuelgue en altura. Realizar lanzamientos con una pelota no muy pesada (ya que podríamos romper el aro) intentando hacer lanzamientos desde diferentes distancias y posiciones.

### **Juegos grupales (Para jugar con la familia)**

1. **La papa caliente:** todos los jugadores parados en círculo deberán pasarse rápidamente la pelota evitando que se caiga. Si se cae deberá jugar de rodillas, si se le vuelve a caer al mismo jugador deberá jugar sentado. Gana el jugador que nunca se le cayó la pelota.





2. La granada: todos los jugadores parados en círculo, uno tendrá la pelota, la cual deberá lanzar muy alto nombrando a uno de los jugadores, éste último deberá tomar la pelota antes de que toque el piso, caso contrario perderá una de sus 3 vidas. Gana el jugador que queda con más vidas.



3. Carrera de embolsados: cada integrante con una bolsa de papas deberá llegar primero a la línea de meta. El último en llegar paga prenda.



4. La cuchara y la pelotita: cada integrante con una cuchara y una pelotita deberá llegar primero a la línea de meta sin que se le haya caído la pelotita.
5. Carrera de 4 pies: los integrantes deberán trasladarse hasta la línea de meta apoyando manos y pies con la panza hacia arriba, el último en llegar paga prenda.
6. Carrera de equilibrio: cada integrante con un libro en la cabeza deberá llegar primero a la línea de meta sin que se le haya caído el libro. El último en llegar paga prenda.
7. Fútbol con las manos: cada integrante deberá colocarse con las manos y los pies apoyados en el piso (boca abajo) y jugar al futbol con las manos. Gana el equipo que hace más goles.
8. Pato al agua- pato a tierra: todos los jugadores ubicados uno al lado del otro frente a una línea deberán seguir la consigna del comandante: pato a tierra (detrás de la línea) pato al agua (delante de la línea). Quien se equivoca pagará prenda.



9. Piedra papel o tijera: este juego lo podemos jugar en parejas o en grupos enfrentados, quien gana deberá pillar al equipo o jugador contrario.



10. Recuerdos: esta última actividad es para preguntar y compartir con la familia juegos que jugaban cuando eran chicos, juegos en los que no se necesita algún elemento para jugar, en los que podíamos reciclar artículos del hogar, etc. Sería muy bueno jugar al menos uno de esos juegos y recordarlos o anotarlos para luego compartirlos en clase con los compañeros.

Sugerencias para las prendas: podemos pedir al participante que cante, que baile, que diga una adivinanza o trabalenguas, y porque no que la prenda sea realizar alguna actividad en la casa: tender la ropa, lavar los platos, etc.

Director: Profesor Raúl Riveros