

Guía Pedagógica 3 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 30/03/2020

Turno Tarde – Villa San Agustín

Título: Habilidades y capacidades.

Sala Habilidades Básicas I

Actividades

-Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.

-Correr al ritmo de la música y hacer estatuas cuando se detenga la música.

-Con una botella chica: desplazarse con la botella en el hombro, luego sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas. Salto por encima de la botella, salto con un pie, con dos, adelante y atrás, a la derecha e izquierda.

-Lanzar la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.

-Puntería: lanzar la botella dentro de un cajón caja o balde, lanzar la botella desde lejos.

- Juegos: Jugar a la escondidas, jugar a la pilladita, a la congeladita.

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

Sala Educación Primaria I

Actividades

-Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.

-Correr al ritmo de la música y hacer estatuas cuando se detenga la música.

-Con una botella chica: desplazarse con la botella en el hombro, luego sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas. Salto por encima de la botella, salto con un pie, con dos, adelante y atrás, a la derecha e izquierda.

-Lanzar la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.

-Puntería: lanzar la botella dentro de un cajón caja o balde, lanzar la botella desde lejos.

-Juegos: Jugar a la escondidas, jugar a la pilladita, a la congeladita.

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

Martes 31/03/2020

Turno mañana- Anexo Astica.

Título: Habilidades y capacidades.

Sala Habilidades Básicas.

Actividades

-Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.

-Correr al ritmo de la música y hacer estatuas cuando se detenga la música.

-Con una botella chica: desplazarse con la botella en el hombro, luego sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas. Salto por encima de la botella, salto con un pie, con dos, adelante y atrás, a la derecha e izquierda.

-Lanzar la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.

-Puntería: lanzar la botella dentro de un cajón caja o balde, lanzar la botella desde lejos.

-Juegos: Jugar a la escondidas, jugar a la pilladita, a la congeladita.

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

Miércoles 1/04/2020

Turno mañana – San Agustín

Título: Habilidades y capacidades.

Sala Educación Primaria

Actividades

-Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.

-Correr al ritmo de la música y hacer estatuas cuando se detenga la música.

-Con una botella chica: desplazarse con la botella en el hombro, luego sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas. Salto por encima de la botella, salto con un pie, con dos, adelante y atrás, a la derecha e izquierda.

-Lanzar la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.

-Puntería: lanzar la botella dentro de un cajón caja o balde, lanzar la botella desde lejos.

-Juegos: Jugar a la escondidas, jugar a la pilladita, a la congeladita.

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

Sala habilidades básicas II

Actividades

-Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.

-Fuerza: 10 Abdominales, 10 flexión de brazos, 10 sentadillas. Repetir 3 veces.

-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 la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.

-Juegos: Jugar Hándbol (puede ser con una Pelota de media).

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

Sala Taller protegido de jóvenes y adultos

Actividades

- Trotar: Naturalmente, adelante, atrás. A la orden: estar sentado y pararse, volver a sentarse, acostarse y pararse, arrodillarse y pararse.
- Fuerza: 10 Abdominales, 10 flexión de brazos, 10 sentadillas. Repetir 3 veces.
- Saltar 10 veces, saltar hacia arriba y caer con piernas flexionadas.
- 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 la botella: Lanzar con dos manos y dejar caer. Lanzar arriba, adelante, cerca, lejos, alto. Lanzar con una mano hacia arriba y aplaudir hasta volver a tomarla con manos, lanzar hacia arriba y girar.
- Juegos: Jugar Hándbol (puede ser con una Pelota de media).
- Vuelta a la calma: Ponemos música respiramos profundo, elongación de piernas brazos y cuello.

Directora a cargo: Mónica Martínez