

E. E. E. Mercedesitas de San Martín – P.P.P. Cerámica y Artesanías- Educación física

Escuela: E. E. E. Mercedesitas de San Martín

Docentes: Rosana Privadera, Analía Barraza, Daniel Mallea.

Nivel: Jóvenes y Adultos

Sección: P.P.P. Cerámica y Artesanías

Turno: Tarde

Áreas integradas: Matemática. Ciencias naturales. Cerámica. Educación física. Actividades de la Vida Diaria.

Título de la propuesta: “La máquina perfecta: EL CUERPO HUMANO”.

Contenidos:

- Matemática: Números naturales, funciones y uso en la vida diaria.
- Convivencia y participación social.
- Ciencias naturales: el cuerpo: huesos y músculos. Principales funciones y cuidados
- Participación y conversación espontáneas.
- Proporción: relaciones de tamaño, espacio-forma en imágenes bi y tridimensional.
- Habilidades motoras básicas: caminar, traccionar - Juegos recreativos –
Capacidades Condicionales: Fuerza.

Desarrollo de actividades:

Día 1

- 1) Marcar en un calendario: una actividad para cada día de la semana. Copiar, escribir o nombra el día de la semana en el que estamos.

Educación Física

- 2) Pre calentamiento: saltar abriendo y cerrando piernas, contamos 20 veces.

E. E. E. Merceditas de San Martín – P.P.P. Cerámica y Artesanías- Educación física

- 3) “**La carretilla**” se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras. Uno de la pareja se coloca en el suelo boca abajo con las manos apoyadas en el piso a la altura del pecho, mientras que el otro le toma por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. El que se encuentra en esta posición sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival.



Día 2

- 1) En familia conversamos sobre la máquina más perfecta, el cuerpo humano, entre todos definimos los huesos, ¿Cómo son? ¿Para qué sirven? y ¿Cómo los cuidamos? Nombrar algunos.

Cerámica

- 2) Dibujar la silueta de una figura humana, en cartulina o cartón.
- 3) Buscar papel de diarios o revistas, cortar con las manos tiras. Retorcer las tiras de papel, colocarle plasticola por encima, para que no se desarme. Luego pegar esa tira retorcida en el contorno de la figura que realizaste.

Día 3

- 1) Con la silueta que construimos en la clase del día 2. Marcar los principales huesos con fideos o con cualquier material que tengas en casa, pegar en la silueta, (ejemplo: radio húmero, de brazos; fémur, tibia y peroné de piernas).

Cerámica

- 2) Hacer una masa nueva, (en caso de no tener los ingredientes puedes usar plastilina, masa de sal o lo que tengas). Necesitamos ½ taza de maicena, ½ taza de plasticola, 1 cucharadita de crema de manos, unas gotas de vinagre o

E. E. E. Merceditas de San Martín – P.P.P. Cerámica y Artesanías- Educación física

limón, 1 chorrito de aceite de bebé. Colocar en un bol la maicena, hacer un hueco en centro y añadir la plasticola, con un palito mezclar. Luego agregar los demás ingredientes. Para terminar de amasar colocar en la mesa un plastico para terminar de unir la masa, si está pegajosa agregar más maicena, hasta que quede parecida a la plastilina. Guardar en una bolsa, porque el aire la seca rápido.

- 3) Buscar, copiar y modelar la forma de un cráneo, hacer una esfera, luego realizar los orificios de los ojos, marcar la mandíbula y dientes. Si se agrieta, al amasar, humedece tus dedos con agua, el secado debe ser lento, a la sombra no al sol. Puedes pintar del color que tengas, cuando esté completamente seco.

Día 4

- 1) Investigar, que alimentos fortalecen los huesos. Hacer una lista de ellos y copiar en el cuaderno. ¿Cuál de estos alimentos consumes?

Cerámica

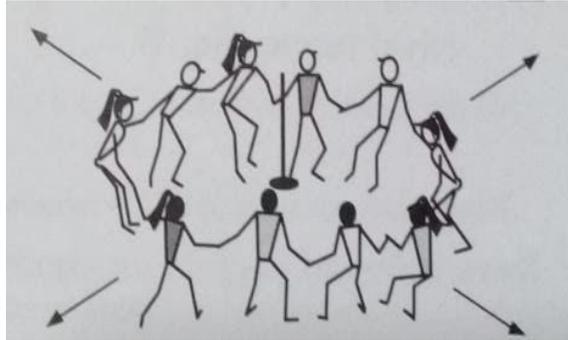
- 2) Preparar masa de sal o la nueva masa que realizaron, el día anterior.
- 3) Elegir un alimento, de la lista que realizaste en el cuaderno, el que más te guste y modelar con la masa.

Día 5

- 1) Escribir en el cuaderno tú nombre, dirección y DNI(Documento Nacional de Identidad)

Educación Física

- 2) Bailar para entrar en calor, con la música que más te guste.
- 3) **“Juego “el círculo de la fuerza”**: Todos los integrantes de la familia menos uno de ellos, se toman de las manos o de las muñecas formando un círculo, en cuyo centro se encuentra otro jugador de pie. A la señal del guía, todos tratan de traccionar y a la vez evitar ser impulsados hacia el interior del círculo. Si alguien toca al del centro o si se rompe la cadena, debe cambiar la posición con él. Ver gráfico.



Día 6

- 1) En familia conversamos sobre las actividades de educación física, realizadas el día anterior.

Educación Física

- 2) Comenzar a trotar en algún lugar de la casa, para entrar en calor.
- 3) **“Circuito en tiempo fijo”** todos los integrantes de la familia pueden experimentar y ejecutar los ejercicios de fuerza que muestra el gráfico. el objetivo será realizar la mayor cantidad de repeticiones que cada uno pueda hacer, respetando sus posibilidades y limitaciones.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos 	2. Flexión y extensión de rodillas 	3. Abdominales 
4. Dorsales 	5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho 	6. Abdominales 

Día 7

- 1) Conversar entre todos y definimos a los músculos, ¿Cómo son? ¿Para qué sirven? y ¿Cómo los cuidamos?

E. E. E. Merceditas de San Martín – P.P.P. Cerámica y Artesanías- Educación física

Cerámica

- 2) Buscar, recortar y pegar una figura humana musculosa y otra no tanto. Pegar una una hoja ambas figuras. Una al lado de la otra.
- 3) Elegir la imagen que no tiene tantos músculos. Transformar esa figura, en una con muchos músculos. Colocar plasticola y envolver con lanas, cintas o el material que tengas en casa, imitando los principales músculos, (brazos, tórax).

Dia 8

- 1) Recortar figuras humanas, de diferentes tamaños: grande, mediana y pequeña.
Clasifica y pega en el cuaderno, según su tamaño.

Cerámica

- 2) Dibujar en una hoja, 3 círculos de diferentes tamaños. Recortar.
- 3) Pegar los círculos en una hoja y ordenar de mayor a menor, hacer ojos, boca, nariz y con el material que tengas en casa, colocar pelo divertidos.

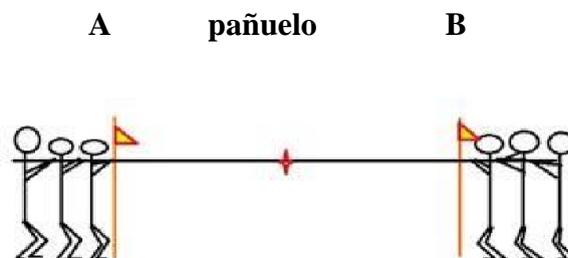
Dia 9

- 1) Investigar qué deportes necesitan mucha fuerza.

Educación Física

- 2) Comenzar con un precalentamiento. Luego **el** grupo familiar se divide en dos grupos A y B.
- 3) **Juego “tirar la sogá”**: El guía buscará una sogá firme, de 6 metros aproximadamente y colocará un pañuelo en el medio de la misma. Cada grupo, ubicados uno detrás de otro, deben tomar la sogá con las dos manos y la señal del guía, tirar hacia el lado que se encuentre. El grupo con más fuerza, será el ganador.

Ver gráfico ilustrativo.



Día 10

- 1) Busca, recorta y pega, en tu cuaderno, personas haciendo actividad física, por ejemplo: deportistas, bailarinas, etc.

Cerámica

- 2) Preparar alguna de las masas que más te guste o utiliza plastilina. Lo que tengas.
- 3) Modela una figura humana, realizando alguna actividad física, ya sea algún deporte, bailando, corriendo, etc.

Directora Lic. Verónica Bitrán