

CLASE

DE

EDUCACIÓN FÍSICA

SALITA DE 5

PROFESORA: Stella Zambruno, Luciana.

ACTIVIDADES DE INICIO

Se desarrollaran diferentes juegos grupales, en los cuales los alumnos deberán realizar trotes, mantenerse estáticos en un espacio y perseguir a sus compañeros.

- **Mancha congelada:** seleccionamos a algunos alumnos que serán los encargados de manchar a sus compañeros. El juego inicia a la orden de la docente y todos los alumnos trotan por el espacio; si una “mancha” toca a un compañero, éste debe quedarse inmóvil en el lugar. El juego finaliza cuando se congela a todos los compañeros.
- **Mancha bolita:** seleccionamos a algunos alumnos que serán los encargados de manchar a sus compañeros. El juego inicia a la orden de la docente y todos los alumnos trotan por el espacio; si una “mancha” toca a un compañero, éste debe hacerse una bolita en el suelo y para poder seguir jugando, deberá esperar a que otro compañero lo salte por encima.
- **Mancha puente:** seleccionamos a algunos alumnos que serán los encargados de manchar a sus compañeros. El juego inicia a la orden de la docente y todos los alumnos trotan por el espacio; si una “mancha” toca a un compañero, éste debe armar un puente con su cuerpo, apoyando las manos en el suelo y elevando la cadera lo más alto posible. Para seguir jugando deberá esperar a que otro compañero pase por debajo de él.
- **Cazadores y mariposas:** seleccionamos a algunos alumnos que serán los encargados de manchar a sus compañeros, cada uno tendrá un aro y serán denominados “cazadores”. El juego inicia a la orden de la docente y todos los alumnos, las “mariposas”, trotan por el espacio. Los “cazadores” deben atrapar, con el aro, a las “mariposas” y llevarlas a un espacio previamente determinado. El juego finaliza cuando todas las mariposas son cazadas.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

En esta parte de la clase se trabajarán las nociones temporo-espaciales (arriba-abajo, adentro-afuera) a través de relevos individuales.

- **El mozo mareado:** para este juego será necesario: una bandeja, pequeñas pelotitas de papel, botellas de plástico, 3 sillas, un bastón (palo de escoba) y dos canastos (recipientes donde entren las pelotitas). Se colocan las pelotitas dentro de un canasto, a unos 5 metros se ubican las botellas (una delante de la otra y separadas), luego colocamos las sillas a una distancia de 1 m entre sí, más adelante el bastón (acostado sobre el suelo) y finalmente el canasto vacío.

El juego consiste en trasladar las pelotitas (de a una por vez) del canasto lleno, al que está vacío. Deben colocar una pelotita arriba de la bandeja (que la llevarán con sus manos) y atravesar los obstáculos sin que se caiga la misma. En las botellas se realizará zig-zag, en las sillas pasarán por arriba y en el bastón deberán caminar por encima. Al finalizar el recorrido debe colocar la pelotita dentro del canasto (sin utilizar las manos). El circuito se armará en línea recta, siempre y cuando el espacio lo permita. Para incrementar la dificultad: se puede realizar el recorrido de espaldas, pasar las sillas por debajo, llevar la bandeja con una sola mano.

- **Juego de puntería:** para este juego será necesario: pequeñas pelotitas de papel, colores de tempera (según la cantidad de jugadores que participen), un pedazo de tela (o sabana vieja). Deberán colgar la tela, (o apoyarla sobre el suelo), y dibujar 3 círculos de diferente tamaño (uno dentro de otro) acordando un puntaje para cada uno de ellos. A una distancia de 5 m. aprox. se ubicarán los jugadores y cada uno tendrá pelotitas marcadas con su color. El objetivo es lanzarlas hacia la tela, e intentar dejar su marca de color dentro de algún círculo. Cada jugador anotará los puntos realizados.
- **El pez:** para este juego será necesario: una bandeja, broches de ropa, una sogá, y diferentes obstáculos (podrán utilizar el recorrido del juego “el mozo mareado”). Deberán ubicar la sogá a una altura acorde a todos los participantes del juego y los broches dentro de la bandeja. El objetivo es tomar, de la bandeja, un broche con la boca (sin utilizar las manos) y recorrer el circuito hasta llegar a la sogá, e intentar colgarlo en la misma. Para incrementar la dificultad: se vendan los ojos del jugador y debe realizar el recorrido con las indicaciones que le da su compañero.
- **Bowling:** para este juego será necesario: varias botellas de plástico (con un poco de agua) y una pelota. Se colocan las botellas (a 10 m. de una línea) formando un triángulo con el vértice de frente a la línea. Los jugadores se colocan detrás de la marca y el objetivo es lanzar la pelota (por el suelo) intentando derribar la mayor cantidad de botellas posible, cada jugador tendrá 2 oportunidades por turno. Cada botella derribada sumará un punto. Para incrementar la dificultad: se puede utilizar una pelota más pequeña, y colocar la marca de lanzamiento más lejos de las botellas.

ACTIVIDAD DE FINALIZACION

Para la culminación de la clase realizaremos el juego “pato-ñato”. Todos los alumnos formarán una ronda sentados y seleccionamos uno de ellos para que inicie el juego. Deberá caminar por fuera de la ronda (a espaldas de sus compañeros) y al pasar le

tocará la cabeza a cada uno diciendo “pato”; elegirá a un compañero que le dirá “ñato” y éste deberá correrlo para intentar atraparlo. El juego finaliza cuando el alumno que inicio la ronda toma asiento en el lugar del “ñato”. Y ahora es turno de ese compañero de iniciar nuevamente.

CONSULTAS: Cualquier duda o inquietud pueden comunicarse vía mail al correo stellazambruno@danteriocuarto.edu.ar de 14 hs. a 16 hs.

Solicito que envíen algún video o fotos de los alumnos realizando las actividades. De esta manera será posible una mejor evaluación de este proceso.