

**CLASE**

**DE**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**SALITA DE 4**

**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 gusano*: Se colocan aros en fila, uno delante del otro y sin dejar espacio entre ellos. Los alumnos deben avanzar por el gusano saltando siempre por dentro del aro con sus dos pies juntos. Una vez logrado, se incrementa la dificultad: indicando que los saltos sean con un solo pie, luego con el otro, alternando ambos, y hacia atrás (siempre dentro del aro).  
Utilizando la misma fila de aros, se los colocará con distancia entre ellos. Los alumnos deberán realizar la misma secuencia de saltos que realizaron previamente (con dos pies juntos, con uno, con otro, alternados), incluyendo un salto en el espacio entre cada aro. Se les indicara que cuando salten en el aro será *adentro* y cuando lo hagan entre los mismo será *afuera*.
- *Coordinación de salto*: realizarán 3 estaciones de saltos. 1) colocamos los aros en fila y deberán saltarlos con ambos pies, separados, ubicando un pie dentro



del aro y otro por fuera. Se realiza la actividad una vez con el pie derecho y luego con el izquierdo. 2) Colocamos una fila de aros, separados entre sí. Dentro del aro deberán saltar con los dos pies juntos, y entre cada aro (afuera) saltarán con los dos pies separados. Realizan la actividad saltando una vez hacia adelante y otra hacia atrás. 3) Colocamos una fila de aros, separados entre sí. Deberán saltar los aros pasando por arriba sin tocarlos, solo se pisa el espacio que esta entre ellos. Se realiza una vez con los dos pies juntos y otra con un solo pie alternándolos, siempre hacia adelante.

- *Buscando mi casa:* se distribuyen en el suelo tantos aros como alumnos presentes (con buena distancia entre sí) y luego se delimita un espacio para poder realizar trote. Cuando la docente da la orden, los alumnos comienzan a trotar por el espacio sin tocar ningún aro y a la voz de “a sus casas” (que indica la docente), cada alumno debe ubicarse sentado dentro de su aro. Cuando se da la orden de “a correr” los alumnos deben abandonar su aro y trotar por el espacio. Con la misma estructura, los alumnos al ingresar a su “casa”, deberán acostarse boca arriba, boca abajo, hacerse una bolita, mantener el equilibrio parados con un solo pie, levantar el aro arriba de su cabeza, mantener el aro arriba con un solo pie apoyado, etc.

### **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](mailto:stellazambruno@danteriocuarto.edu.ar) de 14 hs. a 16 hs.