

CLASE

DE

EDUCACIÓN FÍSICA

SALITA DE 5

SEMANA 13 - 17/04

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 nociones temporo-espaciales (arriba-abajo, adentro-afuera), coordinación óculo-manual, motricidad fina, coordinación y manipulación de elementos a través de diferentes ejercicios y juegos.

Para resolver los diferentes desafíos será necesario el armado de un circuito con obstáculos. Los materiales requeridos son: sillas, botellas de plástico (con un poco de agua para mantener su estabilidad), almohadones, bastones, globos, pelotas plásticas o de goma, pelotitas de papel, bombillas.

El recorrido se presentará de la siguiente manera: colocaremos las botellas, sillas y almohadones formando una línea y separados entre sí (con un espacio que permita transitar). La cantidad de elementos ubicados determinará la dificultad del ejercicio; es decir, si utilizamos muchos obstáculos, mayor será el desafío.

- **El soplón:** para este juego será necesario una pequeña pelotita de papel. El desafío consiste en atravesar el circuito soplando la pelotita sobre el piso. En posición de cuadrupedia deberá atravesar las botellas esquivándolas en zig-zag, pasará por debajo de las sillas y en cada almohadón dará una vuelta

completa (rodeándolo). Para incrementar la dificultad realizarán el mismo desafío, pero esta vez, deberá soplar la pelotita con una bombilla.

- **Globo volador:** este desafío consiste en atravesar el circuito sin que el globo toque el piso. Solo se podrán usar las manos (como primera instancia). En las botellas pasará en zig-zag, en las sillas lo hará por arriba y en los almohadones deberá arrodillarse y volver a pararse. Para agregar dificultad, se golpea el globo con la cabeza, rodillas o pies, y en los almohadones intentar sentarse.
- **El barrendero:** será necesario para este juego, una pelota y un bastón. El objetivo es empujar la pelota, con el bastón, por todo el circuito. En la etapa de las botellas deberá realizar zig-zag, pero el jugador no podrá seguir el recorrido de la pelota, lo hará en sentido contrario, en las sillas la pelota pasará por debajo y el jugador por arriba. En la instancia de los almohadones completará una vuelta alrededor de cada uno. Para mayor dificultad realizar el circuito caminando hacia atrás, o llevando el bastón con una sola mano.
- **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 realizará en línea recta, siempre y cuando el espacio lo permita. Para incrementar la dificultad: se puede realizar el recorrido hacia atrás (de espaldas), pasar las sillas por debajo, llevar la bandeja con una sola mano.
- **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.