

CLASE

DE

EDUCACIÓN FÍSICA

TERCER GRADO

SEMANA 13 - 17/04

PROFESORA: Stella Zambruno, Luciana.

ACTIVIDADES DE INICIO

Se desarrollarán 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, hasta que otro compañero lo toque y pueda seguir el juego. En el transcurso del juego se irán diciendo posiciones que los alumnos congelados deberán imitar.
- **Mancha puente equilibrio:** 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 y un pie lo más alto posible. Para seguir jugando deberá esperar a que otro compañero pase por arriba de él y lo libere.
- **Mancha podadoras y regaderas:** seleccionamos algunos alumnos para ser “podadoras” y otros “regaderas”; el resto del grupo son flores. A la indicación de la docente todos deberán trotar y cuando las podadoras toquen a las flores, éstas deben acostarse en el suelo. Para seguir jugando tendrán que esperar a que las “regaderas” las salven.
- **Cazadores y mariposas:** seleccionamos a algunos alumnos que serán los encargados de manchar a sus compañeros, cada uno de ellos tendrá un aro y serán denominados “cazadores” y el resto del grupo serán las “mariposas”. A la orden de la docente las “mariposas” trotan por el espacio y los “cazadores” deben atraparlas con el aro. Una vez que fue atrapada, el cazador le deja su aro a la mariposa y de esa manera invierten roles, el cazador se convierte en mariposa.

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

En este momento de la clase los alumnos realizarán actividades grupales e individuales que comprometan las habilidades motrices básicas, coordinativas y manipulativas, lateralidad y disociación segmentaria, conminándolas con nociones temporo-espaciales.

-Limpiando el terreno: delimitaremos un espacio y se dividirá por una soga o cinta formando dos campos de juego. Serán necesarios: dos o más jugadores, tapitas de botellas y pequeñas pelotitas de papel (en cantidad) y 2 palitos o lápices por jugador. Se distribuyen las tapitas y pelotitas en ambos campos de juego en partes iguales, cada jugador se coloca en su terreno con un lápiz o palito en cada mano. Utilizando éstos deberá levantar las tapitas y llevarlas al campo contrario. El juego consiste en limpiar su propio terreno antes de que se acabe el tiempo, previamente establecido y una vez finalizado, ganará el equipo que menos elementos tenga en su terreno.

-Payana con globo: para este juego será necesario: un globo, un recipiente (canasto o balde pequeño), tapitas y pelotitas de papel. Se distribuyen de manera dispersa, por

el suelo, las tapitas y pelotitas. El juego consiste en caminar por el terreno golpeando el globo con una mano, sin que toque el suelo y mientras deberá levantar los elementos y guardarlos dentro del recipiente que llevara en su otra mano. Solo se podrá utilizar una mano para golpear el globo y levantar las tapitas. El juego termina cuando logra guardar todos los elementos dentro del recipiente. Para mayor dificultad, intentar cumplir el objetivo utilizando la otra mano.

-Desafío del equilibrio: 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 y bastones (o palos de escoba)

El recorrido se presentará de la siguiente manera: colocaremos las botellas, sillas, almohadones y bastones 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. En las botellas se deberá hacer zig-zag, en las sillas pasará por arriba, de la misma manera lo hará con los almohadones (sin tocarlos) y finalmente caminará encima del bastón manteniendo el equilibrio.

- Para resolver este desafío necesitamos una botella de plástico vacía y sin tapa, y una pelotita, la cual se colocará sobre el pico de la botella (debe ser de mayor superficie). El objetivo es travesar el circuito llevando la botella con una mano sin que se caiga la pelota.
- El siguiente reto consiste en cumplir el circuito llevando una zapatilla con un bastón. Éste se tomará con una mano desde el extremo inferior y perpendicular al suelo, y en su extremo superior se coloca la zapatilla. El objetivo es que no se caiga mientras atravesamos los obstáculos.

Cada desafío se realizara 4 veces, pero de diferentes maneras: de frente, lateral derecho (siempre avanza con el pie derecho), lateral izquierdo (avanza con el pie izquierdo) y de espaldas. Para aumentar la dificultad pueden tomar la botella y el bastón con la mano no hábil, o apoyarlos sobre la palma de la mano. Recuerden que lo importante es que, tanto la pelota como la zapatilla, no se caigan al suelo.

ACTIVIDADES DE FINALIZACION.

Al culminar la clase realizamos un juego grupal, “huevo podrido” y los alumnos se sientan en ronda. Seleccionamos a dos alumnos y se les entregará una pelota a cada uno. Deberán caminar por fuera de la ronda y le dejarán la pelota (en el suelo) a espaldas de un compañero cada uno. Éstos tendrán que agarrar la pelota y correr hasta intentar atrapar al compañero que se las dejó. El juego finaliza cuando el compañero que inicio la ronda se sienta en el lugar de él que lo perseguía.

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.

Les dejo un saludito para todos.

<https://drive.google.com/open?id=1B2jjDX0YU5FCr39ICqH01sU9YvkXpEpw>