



PRIMER CICLO – EDUCACIÓN FÍSICA



Propuestas para Primer Ciclo del Nivel Primario

Desde la Dirección de Educación Física seguimos generando propuestas de acompañamiento pedagógico/didáctico con el fin de garantizar la educación, acompañar y fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje ante la situación de emergencia sanitaria.

Con el propósito de promover la práctica de habilidades motrices, la creatividad, la imaginación y el trabajo colaborativo acercamos esta propuesta de actividades lúdicas para realizar con elementos que tengamos en los hogares, que nos permitirán seguir jugando e incorporando saberes y experiencias nuevas en este contexto.

En esta oportunidad les acercamos dos propuestas, la primera consiste en ir confeccionando los juegos, entre todos los integrantes de la familia con elementos que tengamos en casa.

Y la segunda, consiste en un material audiovisual donde te mostramos una serie de desafíos muy sencillos y divertidos de 1 versus 1 para jugar y disfrutar en familia.

Juegos:

Juego N° 1: Vóley con globos

Materiales: globos y una soga.



¿Cómo jugar? El juego consiste en hacer pasar el globo con las manos al otro lado de la soga, intentando que caiga en el campo contrario. Cada jugador debe evitar que el globo caiga en el suelo de su campo.

Colgar la soga de un extremo a otro a una altura determinada en la que todos los participantes puedan jugar.

Variante: se pueden ir agregando globos para aumentar el desafío y la diversión.

Juego N° 2: Carreras de alfombras.

Materiales: telas que sirvan a deslizarse en el suelo.

¿Cómo jugar? Cada participante se sentará arriba de su alfombra y deslizándose con pies y glúteos intentará llegar a la línea de llegada. No se puede salir de la alfombra. El jugador/a que llegue primero será el ganador/a. Marcar una línea de salida y otra de llegada.

Juego N° 3: Hockey con escobas.

Materiales: dos escobas, una pelotita de papel y 4 botellas (o cualquier material que sirva para armar dos arcos)

¿Cómo jugar? En un espacio no muy amplio, armar dos arcos con las botellas, tienen que estar enfrentados a una distancia de 3 metros aproximadamente.

Se puede jugar 1 contra 1 o en parejas. El objetivo es embocar la pelotita de papel en el arco contrario, el jugador o equipo que logre realizarlo más veces será el ganador/a.

Juego N° 4: Un tesoro en el laberinto.

Materiales: sillas, almohadas, muebles, baldes, cajas y cualquier elemento que sirvan para armar un laberinto y un pañuelo para vendar los ojos.

¿Cómo jugar? El juego consiste en armar un laberinto con todos los elementos que tengamos disponibles para utilizar y al final del mismo colocar un tesoro, que podrá ser: un peluche, una pelota, una cajita con una frase, un sombrero, etc.



Se juega en equipos de 2 participantes como mínimo, uno de ellos tendrá los ojos vendados, el otro integrante guiará a su compañero a través del laberinto para que logre llegar al tesoro, sólo le puede decir acciones, por ejemplo: saltá, camina 2 pasos hacia la derecha, girá hacia la izquierda, etc. el equipo que logra hacerlo en el menor tiempo posible es el ganador.

Juego N° 5: Desafíos con sogas.

Materiales: juguetes pequeños y medianos (muñecos, pelotitas peluches, autos, motos, camiones) y una soga.

- 1) **El reloj:** un jugador colocará todos los elementos en sus pies y hará girar la soga a su alrededor, por encima de la cabeza. El otro jugador estará alejado y tendrá que pasar sin ser tocado por la soga e ir sacando los objetos de a uno.
- 2) **La víbora:** un jugador moverá la soga como el deslizamiento de una víbora y el otro jugador tiene que saltar por encima de la soga sin ser tocados por la misma.

DESAFÍOS:

Material audiovisual: <https://www.youtube.com/watch?v=5nMbo0LtITA&t=199s>

- 1) **Pulseadas chinas:** el juego consiste en tomarse de las manos (lado contrario: jugador 1 con mano izquierda y jugador 2 con mano derecha) dejando libre el dedo pulgar, el cual luchará con el dedo del adversario e intentará atraparlo. Quien logre hacerlo tres veces, será el ganador o ganadora.
- 2) **Pan y Queso:** para este desafío los integrantes deben estar separados a una distancia de 2 metros, aproximadamente. Se irán acercando apoyando un pie en la punta del otro, sin dejar espacios, pronunciando "pan" y el otro integrante debe responder "queso". Quien logre ubicar último su pie, sin dejar espacios, será el ganador o ganadora del juego.
- 3) **Los equilibristas:** este desafío consiste en hacer equilibrio con el bastón de una escoba y el jugador que logre hacer equilibrio por más tiempo sin que se le caiga la escoba, será quien gane el desafío. Variante: se pueden cambiar las partes del cuerpo, por ejemplo: hombros, rodillas o pies.



- 4) **Piedra, papel o tijeras:** para este desafío lo primero que tenemos que saber es que, las piedras vencen a las tijeras, las tijeras al papel y el papel a las piedras. Entonces, cada jugador representará un objeto con su mano al ritmo de: "piedras, papel o tijeras" y según lo que haya elegido cada uno será ver quién es el ganador o ganadora.
- 5) **Espadachín:** utilizando los dedos índices como espadas hay que luchar con el adversario e intentar tocar su parte interna del codo. El que logre hacerlo tres veces, será quien gane el juego.
- 6) **Grito de gol:** cada jugador deberá hacer un grito de gol y el que se mantenga por más tiempo así, será quien gane el juego.
- 7) **Sin pestañear:** para este desafío hay que mantener los ojos bien abiertos y el jugador que logre hacerlo por más tiempo, será quien gane el desafío.