



"Año 2020- Año del General Manuel Belgrano"- Decreto 2/2020

"Año 2020- Año del Congreso Pedagógico" - Ley N° 3114-A

## PRIMER CICLO – EDUCACIÓN FÍSICA



### **Propuesta para el Primer Ciclo de la Escuela Primaria**

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.

La gimnasia es uno de los contenidos fundamentales de la educación física, ya que aporta material que ayuda a mejorar la relación de los estudiantes con su cuerpo y su movimiento, a construir formas de comunicarse a través de él y en relación al cuerpo de los otros. Una de sus características fundamentales es la sistematicidad e intencionalidad que nos permite organizar los ejercicios en función de los objetivos que se tengan, combinando diferentes actividades y formas de hacer gimnasia.

La presente propuesta, consiste en un material audiovisual sobre una clase de gimnasia, que tiene por objetivo que los estudiantes no sólo puedan realizar diferentes ejercicios, sino que construyan formas de practicar gimnasia a partir de lo que puedan crear en sus hogares.

Invitamos a los docentes en Educación Física a apropiarse del material y a realizar las adecuaciones pertinentes en caso de considerarlo necesario.



**Clase de gimnasia:** [https://www.youtube.com/watch?v=-TtmbyTz\\_BY](https://www.youtube.com/watch?v=-TtmbyTz_BY)

### **Entrada en calor**

Movilidad articular, con movimientos circulares de:

- Tobillos - Rodillas - Cadera - Hombros.

De los siguientes ejercicios realizar 10 repeticiones:

- Skipping "A"
- Skipping "B"
- Salto en el lugar "separo y junto piernas", con las manos en la cintura.
- Salto "tijera" apoyando un pie adelante y otro atrás.

### **Parte central**

Para este momento de la clase podremos utilizar cualquier elemento que tengamos en casa que nos ayude a construir el circuito de gimnasia. También, podrán cambiar los ejercicios por otros conocidos previamente o que les resulte más agradable realizarlos.

Estaciones

- 1- Saltar a un lado y otro de una línea, con los pies juntos.
- 2- Equilibrio sobre una línea recta trasladando un objeto en la cabeza.
- 3- Cuadro de coordinación
- 4- Saltos "estrella" en el lugar.
- 5- Correr en zigzag entre las botellas.
- 6- Saltar a un lado y a otro de una caja.
- 7- Realizar 10 saltos con la soga, alternando un pie y el otro.
- 8- Lanzar una pelota hacia arriba, girar y luego atraparla.

**Vuelta a la calma:** Elongar los grupos musculares trabajados durante 8 segundos cada uno.



*"Año 2020- Año del General Manuel Belgrano"- Decreto 2/2020*  
*"Año 2020- Año del Congreso Pedagógico" - Ley N° 3114-A*

- Cuádriceps -
- Isquiotibiales y glúteos
- Bíceps y tríceps
- Músculos de la espalda.