

"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

En esta clase se trabajará el contenido de salto mediante diferentes actividades, con el objetivo de que los y las estudiantes conozcan y experimenten las distintas formas de saltar.

El salto es una habilidad motora que utilizamos en distintos momentos de la vida cotidiana y está presente en algunos deportes y actividades gímnicas. Ejercitar esta habilidad nos permitirá mejorar nuestra disponibilidad corporal, la manera de movernos y así cuidar el cuerpo en las acciones de la vida cotidiana.

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

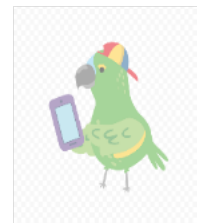
Clase de gimnasia: <https://www.youtube.com/watch?v=Ds0n8N6rKqc&t=18s>

Para esta clase vamos a necesitar un cuadrado, que lo podemos dibujar en el suelo, marcar con una cinta o fabricarlo con afiche o cartulina.

Entrada en calor

Realizaremos 3 ejercicios, en cada uno contaremos 20 segundos para cambiar al siguiente ejercicio, hasta completar 5 minutos:

- ✓ Trote adentro del cuadrado.



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

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

- ✓ Desplazamiento a un lado y otro del cuadrado.
- ✓ Salto tijera adelante del cuadrado.

Parte central

- ✓ Saltar adentro y afuera, alrededor del cuadrado con los pies juntos.
- ✓ Saltar adentro, adelante, adentro y atrás con los pies juntos.
- ✓ Lo mismo, pero realizo 5 saltos con pie derecho y 5 con pie izquierdo.
- ✓ Salto apoyando un pie adentro, luego separo apoyando los pies a los costados del cuadrado. Ir cambiando de pie.
- ✓ Saltar por afuera, a los cuatro lados del cuadrado. Hacia la derecha luego hacia la izquierda.
- ✓ Saltar por adentro del cuadrado e ir girando.
- ✓ Salto apoyando los pies a los costados del cuadrado y caigo adelante, giro y vuelvo al inicio.
- ✓ Lo mismo, saltando hacia atrás, sin girar.

Desafío:

Saltar con un pie adentro del cuadrado e ir pasando de mano en mano una pelotita de papel, sin que se caiga.

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

Buscar una posición cómoda, puede ser sentados en el suelo o desde la posición de parados.

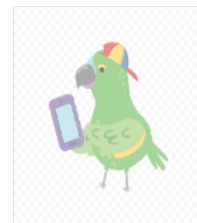
Elongar los grupos musculares trabajados:

- ✓ Cuádriceps
- ✓ Isquiotibiales



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

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



- ✓ Glúteos
- ✓ Músculos de la cadera, espalda.
- ✓ Bíceps