

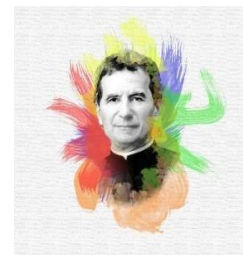
Colegio Don Bosco

Educación Primaria

DIEGEP

Don Bosco 1895

egbdonbosco@hotmail.com.ar



DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



ESCUELA PRIMARIA

1°2°3°4°5°6° AÑO E.P

OBJETIVO

- Proveer de actividades recreativas para esta época de aislamiento.
- Que los niños y niñas puedan realizar en algún momento del día, ejercicios físicos de su agrado y alguna actividad recreativa.
- Proponemos jugar en casa, realizando diferentes actividades con los niños/as, de esta manera ayudaremos a combatir el sedentarismo.

RECOMENDACIONES:

- * Anotarse en una hoja, afiche, pizarra, etc., las actividades aconsejadas para que en algún momento del día, ante aburrimiento o necesidad de esparcirse puedan los niños/as aplicar dichas acciones.
- * Los adultos pueden o no, intervenir en dichas actividades. En caso de disponer de ganas, podrá convertirse en un momento de ACTIVIDAD FAMILIAR.
- *Chequear el espacio a utilizar, sacando todo elemento peligroso.

➤ EJERCICIOS FÍSICOS

La COMPLEJIDAD DE LA ACTIVIDAD debe estar sujeta a la edad del niño/a. A mayor edad, debe ser mas compleja/ difícil la ejecución o que genere un esfuerzo mayor. Se puede variar la cantidad de ejecuciones, el tiempo de realización, etc.

➤ ACTIVIDADES RECREATIVAS:

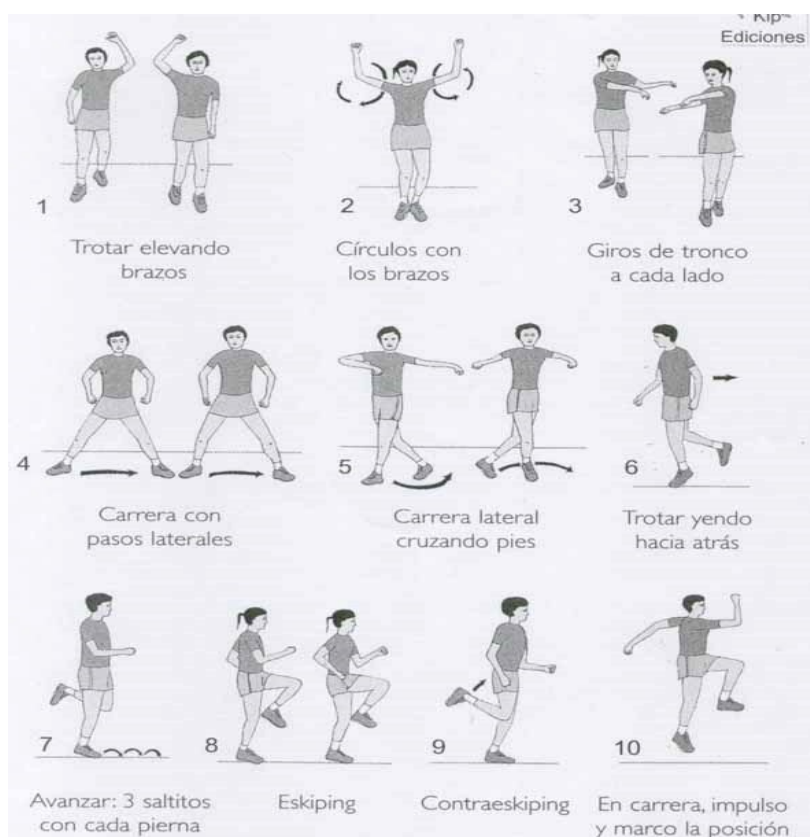
Enviamos varias actividades recreativas, donde puede usarse el sistema de suma de puntos.

EJERCICIOS FÍSICOS

SALTO: Saltar elementos con 1 y 2 pies juntos.
Varias el salto: atrás. Adelante, hacia el costado, etc
Saltar la SOGA

MOVIMIENTOS: Trotar en el lugar, desplazamientos laterales
Talones a la cola, Rodillas arriba
Repiqueteo y correr unos metros en velocidad

EJERCICIOS FÍSICOS CON MÚSICA.



USO DE HABILIDADES MANIPULATIVAS

LANZAMIENTO.S CON MANO, CON PIE: puede ser con pelotas hechas con papel

PUNTERÍA: pegarle o lanzar con la mano a un elemento, embocar en una olla/cesto, derribar elementos, etc. (excelente para competencias familiares. El que pierde, seca los platos, etc.).

FÚTBOL GOLF: Usando los pies, deben golpear la pelota hasta embocar en algún elemento que lo permita.

PASES/ Dribling: Con vasos simulando conos, pueden picar el elemento ida y vuelta, realizando zig zag, variando velocidades.

Pueden realizar pases con un adulto o con la pared con una pelota de tenis, básquet, etc.

HOCKEY ADAPTADO: Con palo de hockey, un palo de escoba , flota flota, etc. pueden jugar al hockey, transportando el elemento (pelotita de tenis, de papel, de pelotero, etc.). También pueden realizar golpes al elemento (pelotita) y hacer goles en un arco (puede armarse con dos vasos).

8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?

5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpeos eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?

7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?



RECREATIVO - JUEGOS PARA REALIZAR EN FAMILIA

- Te pasamos los link para que puedas visualizarlos en la red y realizarlos en familia.
- Pueden poner premios, prendas para aquellos que pierden, etc.

https://www.youtube.com/watch?v=JX-vMceiftA&list=PLmlA411LAYiF9VQx1o_maRSXwo4PLkIA6

<https://www.youtube.com/watch?v=zdljPcJ->

YEA&list=PLmlA411LAYiF9VQx1o_maRSXwo4PLkIA6&index=15

<https://www.youtube.com/watch?v=QihYIUTSBU&list=PL153A6DA4AE53A025>

<https://www.youtube.com/watch?v=FSfbGwRM00c&list=PL153A6DA4AE53A025&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=fxGO7yZg-yg&list=PL153A6DA4AE53A025&index=11>

<https://www.youtube.com/watch?v=qGiO5VPOCjs&list=PL153A6DA4AE53A025&index=15>

<https://www.youtube.com/watch?v=vphldeAzxf8&list=PL153A6DA4AE53A025&index=16>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMhtNmiLXn0&list=PL153A6DA4AE53A025&index=17>

https://www.youtube.com/watch?v=vGyAVqag_Uk&list=PL153A6DA4AE53A025&index=19

<https://www.youtube.com/watch?v=ySVJtvdH9y8&list=PL153A6DA4AE53A025&index=21>

https://www.youtube.com/watch?v=um_XMbFjvCE&list=PL153A6DA4AE53A025&index=32

<https://www.youtube.com/watch?v=sIraBz9Qp8M&list=PL153A6DA4AE53A025&index=40>

<https://www.youtube.com/watch?v=sBp0d40aVyA&list=PL153A6DA4AE53A025&index=50>

<https://www.youtube.com/watch?v=cpzvuYbns4A&list=PL153A6DA4AE53A025&index=62>

Un papa con sus chicos

<https://www.youtube.com/watch?v=wCyC3yobqxE>

FAMILIAS:

Esperamos poder colaborar en este tiempo donde

entre TODOS NOS CUIDAMOS

#Quédate en Casa. #No son Vacaciones

Pronto nos volveremos a ver.

Dios los bendiga.

Profes: GONZA, FEDE, EZEQUIEL, GUSTAVO