

EDUCACION FISICA

CLASE CORRESPONDIENTE AL DIA 11 DE NOVIEMBRE

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

[vdestefanis@institutonsvallecba.edu.ar](mailto:vdestefanis@institutonsvallecba.edu.ar)

**¡Hola chicos!**

Continuamos aprendiendo jugando

**CONTENIDOS A TRABAJAR:**  DESTREZA Y HABILIDAD CORPORAL

**Elementos a utilizar:** 4 platos de plástico (puede ser tapas de tupper o similar) y 4 pares de medias

**Retos motrices:**

1. Colocar los 4 platos en el suelo, en fila separados entre sí y a una distancia determinada (4 o 5 pasos) colocar los pares de medias también en fila y separados (coincidiendo cada par con un plato) :

-Tengo que colocar el primer par de medias en la cabeza y caminar haciendo equilibrio (sin ayudarme con las manos) hacia el plato correspondiente, agacharme despacito y tratar de ubicar el par de medias en el plato siempre sin ayuda de las manos y continuo con los demás pares de medias

-Ahora similar pero coloco el par de medias entre las rodillas, ajusto con las piernitas y dando saltitos (intentando que no se caiga) trato de llegar al plato, agacharme nuevamente y dejar la media en el plato sin la ayuda de las manos ni brazos, continuo con el resto

1. Coloco las 4 pares de medias en el suelo y tomo en plato con la mano:

-Tengo que hacer rebotar el par de medias en el plato varias veces, como jugando al tenis y cuento hasta cuanto lo logro antes que caiga al suelo, por ejemplo: 5 veces, luego busco el otro par de medias y lo realizo nuevamente a ver cuánto logro hacerlo ahora, y así hasta terminar, ¿Cuál fue tu record? Dale que podes!

1. Me coloco un plato en la cabeza y el resto de los platos y medias los distribuyo en el suelo,:

-Tengo que caminar con el plato en la cabeza haciendo equilibrio para que no se caiga y levantar de a uno por uno los elementos dejados en el suelo, agachándome con cuidado, ¿te animas?

1. Busco un ayudante en casa para que coloque los platos en el suelo y las medias pero en esta ocasión “separadas” (no de a par), pero atención: mi alumnito no tiene que mirar nada hasta que el ayudante diga “ya”, recién en ese momento hay que ir rapidito a levantar cada elemento del suelo y unir cada media con su par. ¿ponemos el cronometro a ver cuánto demoramos? Jugamos en familia a ver quién lo hace más rápido

Responder:

¿Se realizó la actividad sin inconvenientes? ¿algún ejercicio costo notoriamente?

Recordar enviar la devolución de la clase si es posible dentro de los 15 días, por favor no olvidar agregar en el correo el grado del alumno. Gracias

Muchas gracias SEÑO VANI 