

Educación Física en épocas de cuarentena!

Propuesta Nro 2:

Hola familias!!!

He recibido muchos comentarios, videos e imágenes de nuestros niños y niñas realizando las propuestas que enviamos la primer semana.

La idea es que sigamos jugando (si es en familia mucho mejor!) pero con un poquito mas de dificultad.

Los profes de Educación Física sabemos que hay 3 acciones básicas y fundamentales que es necesario realizar desde pequeños, y que son:

CORRER, SALTAR Y LANZAR

Por eso esta semana los invito a probar juegos que impliquen estas habilidades:

CORRER: carreras, correr con pasos largos o cortitos, correr de costado, para atrás, correr de a dos, correr en el lugar o correr tan lejos o tanto tiempo como podamos.

SALTAR: líneas, obstáculos, con un pie, con los dos, para adelante, costado o atrás, saltar sogas o elásticos, saltar como rana, conejo o canguro... Podemos usar juegos tradicionales, como la soga, la rayuela, el elástico, saltar muy lejos, muy largo o desde arriba...

LANZAR: pelotitas de papel, tapitas o lo que tengas, para hacer punterías, embocar en cajas o aros, hacer malabares, hacer sapitos en el agua, lanzar con una mano y la otra. También se puede lanzar con los pies o la cabeza!

Se les ocurren otras formas de jugar con estas habilidades?

Recuerden que al jugar, es importante que pensemos en lo que hicimos, de que forma sale mejor, como lo puedo mejorar, cambiar algunas cosas para resolverlo mas fácil, etc

Y, como dije la semana anterior, estaría buenísimo que luego dibujen, cuenten, escriban lo que sintieron al jugar en casa!

Un gran abrazo!!

Seño Silvina