

## EDUCACIÓN FÍSICA. ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL HOGAR

Hacer en la casa solos, con hermanos, en familia...

Muy importante!

- ❖ Higiene luego de la actividad
- ❖ Hidratación antes, durante y después de la actividad
- ❖ Alimentación saludable. (Evitar la ingesta de golosinas).

Volver a los juegos tradicionales:

- Rayuelas
- Saltar la soga
- Saltar el elástico (si estás solo, usa sillas)
- Embocar el balde (Realiza tus propios elementos si no los tienes. Inventa, crea pelotas)
- Con pañuelos, peluches, diferentes elementos, lanza y recibí.
- Crea e inventa juegos, solos, en parejas, entre varios.
- Realiza pequeñas obras de teatro. Dígalo con mímica.
- Pon música, canta, baila, haz coreografías de manera individual, en parejas, en familia.

Aprovechen este tiempo para aburrirse un rato y que la imaginación pueda activarse y crear juegos y actividades interesantes.

Lo importante es que en algún momento (o varios) del día, estés en movimiento y disfrutes de lo q estás haciendo. No importa si el espacio que tienes es cerrado o pequeño; disfrútalo igual. De esa manera seguro tu salud estará estable, y sin duda tu estado de ánimo.

A continuación, algunas actividades con descripción y gráficas:

Esperamos puedan disfrutar y aprovechar el momento

## PRIMER CICLO

Ver el siguiente video y responder las preguntas con ayuda de la familia:

<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10>

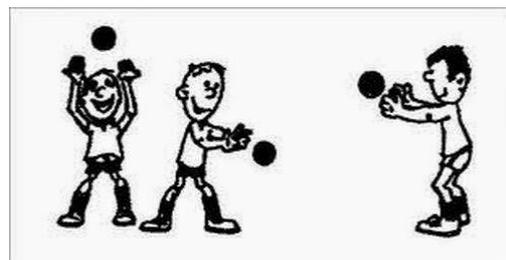
1. ¿Qué es la actividad Física?
2. ¿Cuántas veces por semana debemos hacer actividad física?
3. ¿Cuáles son los beneficios, que favorece hacerlo?
4. ¿Qué actividades físicas podemos hacer diariamente?
5. ¿Porque hacer actividad física es bueno para la salud?

### Fabricar elementos y usarlos para desarrollar habilidades:

Pelota de Medias: [https://www.youtube.com/watch?v=TL\\_aojJljGo](https://www.youtube.com/watch?v=TL_aojJljGo)

Usar medias viejas en desuso para hacer pequeñas pelotas (ver video en el link) para realizar las siguientes actividades (Cuando vuelvan a clase lleven el material realizado para compartir con maestros y compañeros los logros alcanzados):

1. Lanzar y recibir con: dos manos, una mano, aplaudiendo antes, girando, inventa otras formas



2. Pases con un familiar. Con dos manos, con una mano, pases con desplazamiento

3. Puntería. Utilizar un recipiente a diferentes distancias para desarrollar puntería.



4. Descubre qué más puedes hacer con la pelota. Describir qué realizaste

**Al finalizar tus actividades., observa el siguiente vídeo para relajar tu cuerpo y mente:**

<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>

## Propuesta Juegos Originarios

### Para Primaria Primer ciclo

#### Conociendo nuestras raíces....

En estos días en los que tenemos que permanecer en casa, a los/as Profes de Educación Física nos parece una idea genial investigar/ explorar sobre nuestras raíces. Te invitamos a hacerlo a través del movimiento, con juegos de nuestras comunidades originarias.

Te dejamos unos cuantos para que juegues y practiques junto a tu familia. Tendrás que buscar materiales y usar tu imaginación...

- **Construcción de juguetes. En este caso, te invitamos a contruir muñecas:**

Las Comunidades Originarias hacen sus muñecas/os con materiales típicos de la zona (marlo de choclos, chalas, rocas típicas, etc) nosotros te invitamos que las hagas con lo que encuentres en tu casa y puedas reciclar...Es muy divertido y fácil de hacer. Además, puedes jugar con tus hermanos, mamá, papá o abuelos/as. Empezas a buscar elementos, por ej bolsas de colores, rollos de papel higiénico, cables, lana o trapos que ya no uses y hacé una muñeca o muñeco...Dejá que tu imaginación vuele...



- **Juego de Pelota de Chala**

Éste juego es ideal si no tenes mucho espacio en casa, o tus hermanos/as no quieren jugar con vos.

Primero construimos una pelota con el material que tengas en casa, las comunidades originarias lo hacen con chala de choclo y el marlo cortado le colocan adentro. ¿Vos con qué materiales la harías?

Consiste en lanzar la pelota pegando con la palma de la mano para que no caiga al suelo, se la pasa de uno al otro, pierde el que la deja caer. una de las variantes de este juego es jugarlo de forma individual. Puedes jugar solo/a, con tu hermano/a, o toda tu flia. Las reglas las pueden ir poniendo entre todos. Por ejemplo: Lanzar la pelota, pegarle con la mano y que no se caiga. Al que se le cae debe pagar una prenda.



- **La payana:** Para éste juego vas a tener que buscar algunas piedritas o material que sea parecido (tapas de gaseosa) y estar super concentrado/a. En el piso, patio, donde puedas; pones unas 4 piedras juntas, te quedas con una en la mano, la lanzas al aire y mientras está en el aire se toma otra que está en el piso de a una, hasta levantar todas las piedras. Al caer la piedra o no poder levantar alguna pasa el turno para tu hermano o con quien estés jugando.



### - **Embolsado**

Éste juego nos invita a movernos un poco más. Consiste en desplazarse, mediante saltos, a una distancia acordada anteriormente por los jugadores. La persona que llegue antes a la meta ganará.

Puede participar cualquier persona independientemente del sexo, edad, estatura, etc. se utiliza mucho cuando se realizan en las fiestas patronales.

Material: bolsas de arpillera, o cualquier elemento con el que contemos en la casa que reemplace el material nombrado anteriormente.



Te desafiamos a que preguntes a tus abuelos/as o si tienes bisabuelos ¿qué juegos jugaban ellos? y jugarlo con ellos y tu familia!!!

Por último ¿Te animas a hacer un video o foto con el hashtag #EFEnCasa ?

Te dejamos éstos links para que vos junto a tu familia sigan investigando:

<https://www.youtube.com/watch?v=7XZQnDQwHwk>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=6P6ybQedhx0>

<https://www.youtube.com/watch?v=4GcsDTA8elk>

## Primer Ciclo. Cuentos para compartir en familia y jugar a ser los Personajes

### CUENTO CON VOS

Ahora que tenemos que quedarnos en casa, podemos compartir el espacio y tiempo con nuestros niños y es un buen momento para leer y/o contar cuentos. Si no tenemos un libro de cuentos a mano, podemos echar a rodar la imaginación y veremos qué resulta. Seguramente será muy divertido y vamos a descubrir que somos grandes cuenta cuentos.

#### La primavera y los panqueques con miel

Dicen los que cuentan, que cierta vez en el reino de “Corveydile”, la primavera no llegó, porque no tenía ganas o porque no se le antojó. Esto, trajo muchos problemas al reino, porque el rey estaba acostumbrado a comer esos panqueques con miel, que tanto le gustaban, pero si no había primavera, no había...flores. Si no había flores...no había abejas. Si no había abejas...no había miel y eso el rey no lo podía tolerar, porque sin miel, no había panqueques.

El rey muy enojado, mandó a llamar a los soldados... ¡soldados, quiero que vayan y que me traigan a la primavera! les dijo. Los soldados marcharon por toda la tierra, cruzaron los bosques, los arroyos, las montañas y las llanuras, pero no la encontraron.

Volvieron con las manos vacías, el rey muy enojado les dijo...inútiles, inútiles. ¡Que les corten las cabezas! Uuuhhh...no, no, no, mejor que les laven las cabezas. Pobrecito el peluquero del rey, tuvo que lavarles las cabezas a todos los soldados.

El rey pensó...si no está sobre la tierra, tiene que estar debajo de la tierra, y mandó a llamar a “los Topos” –Quiero que vayan y me traigan a la primavera... mandó. Allá fueron los topos, cavaron y cavaron taaanto, que casi parten la tierra en dos, pero no la encontraron y volvieron con las patitas vacías...Inútiles, inútiles... les gritó el rey, que les laven las cabezas. Pobrecito el peluquero del rey, tuvo que lavar todo el cuerpo a los topos, porque como están todos cubiertos de pelo, no se sabe “dónde termina su cabeza”.

El rey pensó, si no está arriba de la tierra, y tampoco está debajo, tiene que estar en el agua, y mandó a llamar a todos los peces. Peces...quiero que vayan y me traigan a la primavera. Y allá fueron los peces, buscaron en los ríos, en los mares, en los lagos, en los canales y arroyos...hasta en los charquitos, pero no la encontraron. Y volvieron con las aletas vacías. Inútiles...inútiles les dijo el rey, que les laven las cabezas, no...no, mejor que les sequen las cabezas. Porque si los peces venían de estar en el agua, ya tenían las cabezas limpietas ¿no les parece? El peluquero del rey gastó cientos de metros de toallas para secar las cabezas. El rey pensó...si no está sobre de la tierra, ni debajo de la tierra, ni en el agua ¿Dónde podría estar? En eso escucho a una golondrina, que desde arriba de una ventana del palacio, le dijo “en el aire señor” el rey la miró y dijo enojado ¿pero como no se me ocurrió antes? “Que inútil que soy” ¡queee me laven la cabeza! Luego de hacerse lavar la cabeza, mandó, a las golondri

primavera, y volaron y volaron tanto, y como desde arriba se puede ver todo, la encontraron durmiendo en su hamaca de lluvia, muy feliz. Las golondrinas, le contaron los

problemas que había generado su ausencia y le pidieron que vuelva. No, este año no voy, dijo. Porque estoy gorda, porque tengo el cabello seco, porque no me entra la ropa y así, puso todos los pretextos que se le ocurrían. Entonces, las golondrinas que sabían que ella era muy celosa, comenzaron a hablar fuerte y comentaron... ¿viste la carroza de hojas doradas que se hizo el otoño? Ooohh le quedo muy hermosa. ¿Y vieron la carroza de hielo tallado que se hizo el invierno? Le quedo perfecta. La primavera, comenzó a ponerse envidiosa y escuchaba... ¿viste la carroza de flores gigantes que se mandó hacer el verano? ¡Ooohh le quedó fantástica! Y la primavera no aguanto más y pregunto ¿Cómo pude ser mi carroza? Tiene que ser la más linda, y las golondrinas le dijeron “nosotras podemos ser tu carroza” ¿te imaginas? “Llegar todos los años montada en una carroza hecha de golondrinas”...sería lo más lindo del mundo. Y ella aceptó. Desde entonces, nunca más faltó al reino de “Correveydile” y desde entonces, el rey, en un gesto de bondad, invita a todo el pueblo, en el día de la primavera, para que coman junto a él, esos panqueques con miel que taaanto le gustan,

Un hermoso cuento para compartir y jugar en familia

## Para 4° grado

### TENIS CON GLOBOS

#### MATERIALES

2 Platos de cartón o 2 cuadrados pequeños (20 X 20 cms aproximadamente)de cartón  
1 Globo  
Soga/elastico/ hilo tipo piolín ( 2/3 mtrs)



#### ACTIVIDAD

1. Selecciona con tu hermano/a, padre/madre/ un lugar de la casa que esté libre de obstáculos (puede ser el comedor, dormitorio, garage, el patio ,etc)
2. Usen la soga/elástico para separar la “cancha” a la mitad (atándola a dos sillas por ejemplo)

3. Inflen un globo para usarlo como pelota de tenis.
4. Tomen cada uno un plato/ cuadrado de cartón (será su raqueta) ...y a jugar!

Enviar el globo por arriba de la sogá golpeándolo con la raqueta. La idea es que el globo caiga dentro de la cancha contraria y no caiga en la propia).

Si el globo cae en mi propio campo es punto de mi compañero de juego y si cae en el campo rival es mi punto.

Otra manera de sumar puntos o hacer goles” es cuando uno de los jugadores envía el globo directamente fuera de la cancha.

Pueden jugar:

- por un tiempo determinado, que, al cumplirse, el jugador que más puntos hizo es el ganador.
- O por puntos (jugador que llega primero a los 6 puntos gana).

### OTRAS MANERAS DE JUGAR

- Lo pueden jugar directamente con la mano (sin necesidad de raquetas).
- Lo pueden jugar en parejas.
- Lo podemos jugar sentados
- Lo podemos jugar tomando la raqueta con la mano menos hábil.
- Lo podemos jugar con los pies.

#### INFO COMPLEMENTARIA

- El juego del tenis se remonta al siglo XIII.
- Se jugaba en el continente europeo pero fue más característico de Francia donde era conocido como “jeu de paume” (juego con la palma de la mano).
- La Tucumana Mercedes Paz fue un de las tenistas mas destacadas del país.

### ALGUNAS PREGUNTAS PARA DESPUES DE JUGAR

- Para hacer un gol ¿dónde debo enviar el globo?
- ¿Descubriste algún movimiento que te sale muy bien? ¿Cuál o cuales?
- ¿Tuviste alguna dificultad para realizar algunos movimientos? ¿Cuales?

Para 5º y 6º grado

## VOLEY CON GLOBOS

### MATERIALES

1 Globo

Soga/elastico/ hilo tipo piolín ( 2/3 mtrs)



### ACTIVIDAD

5. Selecciona con tu hermano/a, padre/madre/ un lugar de la casa que esté libre de obstáculos (puede ser el comedor, dormitorio, garage, el patio, etc)
6. Usen la soga/elástico para separar la “cancha” a la mitad y a una altura de 2 mtrs aproximadamente.
7. Inflen un globo para usarlo como pelota. ...y a jugar!



Para iniciar el juego uno de los jugadores debe enviar el globo al otro campo de juego y a partir de ahí, cada equipo trata de devolverlo por arriba de la soga golpeándolo con cualquier parte del cuerpo.

La idea es que el globo caiga dentro de la cancha contraria y no caiga en la propia.

Si el globo cae en mi propio campo es punto de mi compañero de juego y si cae en el campo rival es mi punto.

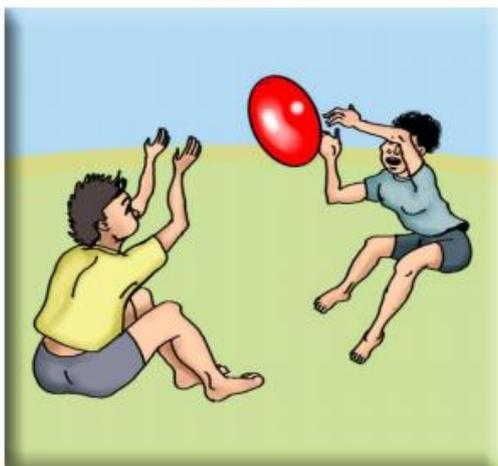
Otra manera de sumar puntos o hacer “goles” es cuando uno de los jugadores envía el globo directamente fuera de la cancha).

Pueden jugar:

- un tiempo determinado que, al cumplirse, el jugador que más puntos hizo es el ganador.
- O por puntos (jugador que llega primero a una cantidad de puntos acordada, 10,15,20 o 25 puntos gana).

### OTRAS MANERAS DE JUGAR

- lo pueden jugar en parejas.
- Lo podemos jugar sentados



#### INFO COMPLEMENTARIA

- El creador del voleibol Whiliam Morgan de Estados Unidos.
- Su nombre original fue Mintonette.
- En la actualidad se lo puede jugar también césped, en la nieve y en el agua
- El equipo de Monteros Voley Club representa a Tucumán en la competencia más importante de voleibol de argentina.
- En la Competencias interescolares de Tucumán es el deporte con mayor cantidad de participantes.

## ALGUNAS PREGUNTAS PARA DESPUES DE JUGAR

Para hacer un punto ¿dónde debo enviar el globo?

¿Descubriste algún movimiento que te sale muy bien? ¿Cual o cuáles?

¿Tuviste alguna dificultad para realizar algunos movimientos? ¿Cuales?

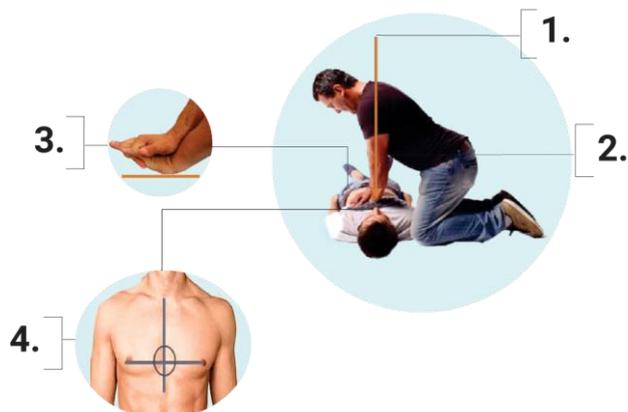
¿Te animas a crear un juego parecido?

### Ciclo básico Nivel secundario

Ver el siguiente video y responder las preguntas

[https://www.youtube.com/watch?v=7kqb\\_i2pNOU](https://www.youtube.com/watch?v=7kqb_i2pNOU)

1. ¿Qué significa RCP?
2. ¿Cuáles son los pasos a seguir ANTES de comenzar con la RCP?
3. ¿Cómo se realiza la RCP?
4. ¿Para qué sirve la RCP?
5. ¿Durante cuánto tiempo debo realizar RCP?



### DESAFIO

¿Cuanto tiempo pueden aguantar en estas posiciones?

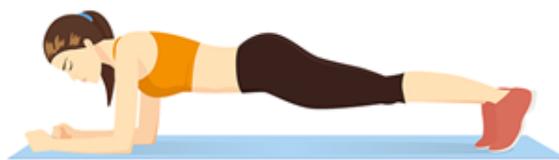
(intentarlo 3 veces.

Anota los segundos logrados en todas las oportunidades y el desafío será superarlos en clase.

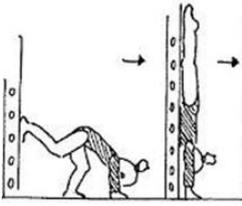
### POSICIÓN DE SENTADILLAS SIN MOVIMIENTO



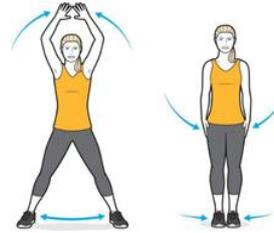
### POSICION DE PLANCHA



## VERTICAL INVERTIDA



## SALTO MARIPOSA

**Ciclo orientado Nivel Secundario**

Propuesta: Entrena en casa

¡En esta cuarentena debes quedarte en tu casa, pero eso no significa que dejes de ejercitarte!

Desde la modalidad de Educación Física te proponemos estos ejercicios:

1- Es muy importante predisponer tu cuerpo para el esfuerzo. Podes entrar en calor haciendo 10 saltos y 10 abdominales 3 veces.

2- Con una cuerda realiza saltos durante 3 minutos. Podes ir fraccionando el tiempo, por ejemplo, salta durante 30 segundos y descansa otros 30 segundos para volver a empezar.

3- Realiza sentadillas ayudándote de una silla. Sentate y ponete de pie 12 veces en 3 series. Cuida mucho la postura, los pies deben estar en el mismo ancho que los hombros y la espalda lo más recta posible.

4- Acuéstate y levántate 12 veces lo más rápido que puedas! Repetí 3 veces.

5- Puedes ejercitar tus cuádriceps subiendo y bajando de una silla en una pierna. Intenta hacerlo sin calzado para no romperla y cuida mucho tu postura.

Hay muchas apps en internet para entrenar, lo ideal es que uses una que se adapta a tu cuerpo y tus necesidades, todos somos distintos.

**¡A no dejar de moverse!**

Si te animas, subí un video con esta rutina a tus redes con el Hashtag #EFEnCasa y alentá a tus compañeros a ponerse en movimiento.



## FUERZA, RESISTENCIA Y COORDINACIÓN: Burpee durante un minuto.

Consta de 5 posiciones para su ejecución:

- Posición 1: De pie mirando al frente con los brazos relajados.
- Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y palmas de las manos apoyadas en el suelo (importante mantener la espalda recta cuando nos agachemos y cargar toda la tensión en los músculos de las piernas, especialmente en los cuádriceps).
- Posición 3: Con apoyo de las manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas apoyando en el suelo las puntas de los pies (las manos deben quedar paralelas al pectoral y los codos pegados lo máximo posible al tronco para incidir de esta forma en el tríceps).
- Posición 4: Realizar flexión de piernas (vuelta a la posición 2)
- Posición 5: Finalizamos con un salto vertical.



pos 1

pos 2

pos 3

pos 4

pos 5

FUERZA: Walkout durante un minuto

- a. Inicio de pie
- b. Colocar las manos en el piso y caminar hacia delante con las manos más adelantadas que la cabeza, lo más lejos que puedas sin dejar caer las caderas.
- c. Realizar una flexión de brazos.
- d. A continuación volver caminando con las manos a la posición inicial.

