

## Nuestro cuerpo: Habilidades y destrezas

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Primero

**Contenidos:** Lanzar y recibir, integración de nociones velocidad, cálculo de la trayectoria de los objetos. Nociones de alto/bajo y cerca/lejos

### Actividad



En esta oportunidad te proponemos comprobar tus habilidades para lanzar y ejercitar la puntería utilizando materiales aptos que tengas en tu hogar.



**1° Grado:** En primer lugar, juntamos la mayor cantidad de elementos que se puedan lanzar (peluches, pelotitas de plástico, pelotas de medias o papel, etc.) que no signifiquen ningún peligro par vos ni para quien te acompaña. También vamos a necesitar baldes o cajas.

Para comenzar ubicamos el material a lanzar todo junto en un sector, luego ubicamos los baldes o cajas a distintas distancias y alturas (cerca-lejos, alto-bajo), de donde se colocó los elementos a lanzar.

¡Ahora jugar! Vas a lanzar libremente los elementos tratando que caigan dentro de los baldes o cajas.



**2° y 3° Grado:** ¡El desafío es mayor!

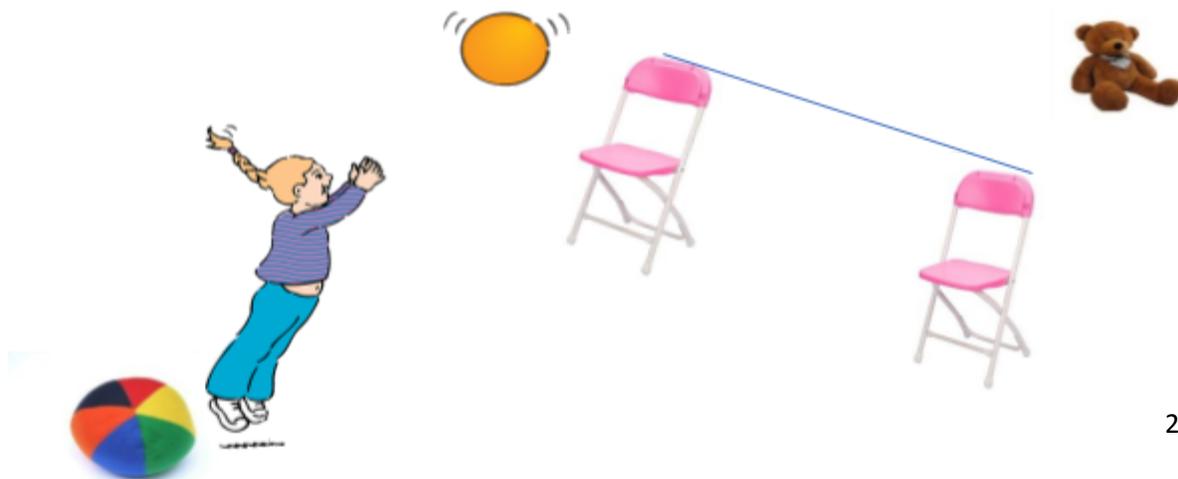
Aumentamos las distancias y las alturas y ahora los blancos pueden ser elementos móviles (un balde atado a una soga por ejemplo), te invitamos a lanzar con la mano hábil y con la mano menos hábil, de espalda, con los ojos cerrados, etc.



El segundo  juego que te proponemos es:

**1° Grado:** separamos dos sillas y atamos en la parte inferior una soga, cinta o hilo piolín.

Invitamos a lanzar los materiales de los más livianos a los más pesados, Luego vamos levantando la altura de la soga y variando el orden de lanzamiento de los elementos.





## 2° y 3° Grado: ¡Vamos a probar nuestra puntería!

Vamos a lanzar una pelota a un grupo de elementos (botellas, cajas, latas) tratando de golpearlos y voltearlos, repetimos varias veces, variando las distancias del lanzamiento, las manos, también lo hacemos con los pies).



### Para pensar

¿Qué lanzamiento te resultó más fácil y cuál fue el más difícil?

Si jugaste con alguien de la familia ¿Quién tiene mejor puntería? ¿Por qué será?

¿Con cuál mano lanzas mejor y tienes más puntería?

¿Es más fácil lanzar objetos pesados o livianos, pequeños o grandes?

¿Qué sucedería si lanzas con las dos manos juntas? ¿lanzarías a una mayor o menor distancia? ¿Te animas a comprobarlo?



Para finalizar te proponemos que cantes y bailes con esta canción que compartimos en el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>

### **Bibliografía:**

Chinchilla Minguet, J. y Ballesteros, A. (2000) Educación Física en la E.G.B. Teoría y Práctica docente. Tomo 1. Colombia. Lesa.

Ministerio de Educación de la Nación Argentina (2011) Núcleos de Aprendizajes Prioritarios. Buenos Aires -Argentina.

Ministerio de Educación de Tucumán (2014) Proyecto curricular de la Educación Primaria. San Miguel de Tucumán.