

DISPONIBILIDAD MOTRIZ Y SU MANIFESTACIÓN SINGULAR JUEGOS EN FAMILIA

Nivel Secundario, Ciclo Básico 1º, 2º y 3 año.

Contenidos a trabajar: Juego Corporal. Conocimiento y apropiación de prácticas corporales motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades: Exploración Lúdica, modificaciones y acuerdos colectivos.

Desde la Modalidad Educación Física, siguiendo con las propuestas que venimos trabajando, bajo el concepto de **“caja de herramientas”** nos parece interesante sumar en esta ocasión actividades lúdicas -juegos- para toda la familia o miembros que deseen realizar. La propuesta se relaciona con actividades de exploración y manifestación de prácticas creativas-expresivas a partir de la biografía corporal y motriz, a su vez nos interesa proponerte un juego donde se pueda agrupar y usar todo lo que venimos viendo.



El papel del juego es básico en el desarrollo del ser humano. Sin darse cuenta y divirtiéndose estimula toda una serie de aspectos como la coordinación, el conocimiento de su cuerpo, la motricidad gruesa y fina cuando hablamos de **motricidad gruesa**, nos referimos a todo el conjunto de actividades que pueden llevarse a cabo para trabajar con las partes más grandes o “gruesas del mismo”, es decir, aquellas actividades destinadas a ejercitar nuestro cuerpo, nuestros movimientos y la **coordinación y el equilibrio** de los mismos.

Y es que para un correcto desarrollo en la infancia debemos trabajar cuerpo y mente, y por ello la **ejercitación de la motricidad gruesa** es tan necesaria como la de la motricidad fina.

Los juegos son un método infalible para que los/as niños/as y adolescentes puedan **desarrollar habilidades y sus movimientos** a la vez que se divierten jugando y riendo entre ellos. Juegos como la rayuela, el hula hoop, cuerda, combas...



En éste caso nos interesa que prestemos atención a los **juegos expresivos**

La Expresión Corporal surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo. Es muy importante trabajar la expresión corporal, ya que:

- La persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos).
- Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.
- Porque constituye una vía de bienestar y satisfacción personal.

Por otro lado, en la Expresión Corporal, los elementos fundamentales son **el cuerpo, el espacio y el tiempo**, que confluyen e interactúan manifestándose en el movimiento.



Propuestas de juegos:

- **Bailes.** Si el contexto en donde nos encontramos nos permite poner música, las posibilidades de desarrollar actividades prácticas se multiplican. Podemos evolucionar desde el aeróbic hasta las danzas del mundo, deteniéndonos en el baile folklórico de nuestra Comunidad. Con la misma música y por grupos podemos proponer a los integrantes del grupo familiar que preparen una coreografía. Tal vez tus padres tienen alguna coreo de la época en que eran adolescentes, si vivís con tus abuelos ellos tendrán otra y así....Si tienes celular, podes grabar un video y luego cuando se vuelva a clases

presenciales mostrarle a tu Profe y compañeros/as. Será muy divertido e importante.

- **Ritmo.** La música o instrumentos de percusión nos sirven de medio para realizar numerosas actividades de ritmo. También con música podemos jugar al popular juego de la escoba con la variante de hacerlo con sillas, colocando una silla menos de los integrantes de la familia que estén participando.



Te compartimos los siguientes links a modo de ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=JOIGCgzPI5U>

<https://youtu.be/um0aM4>

¿Te animas a realizarlo con los pies?

- **Dramatizaciones.** Otro aspecto que se trabaja en expresión corporal son las representaciones, desde cuentos infantiles hasta modestas obras de teatro.



Te dejamos links de obras cortas para realizarlas con tu familia:

<https://www.obrascortas.com/obras-de-teatro-sobre-la-familia/>

- **Juegos de mímica.** Existen numerosos juegos de mímica aplicables en el aula como “las películas”, “espejo”, “adivina quién soy”, adivinar profesiones o animales, etc. También es posible utilizar cuerdas grandes o sábanas para realizar juegos cooperativos por grupos explorando el espacio, creando figuras, etc

- .GuessUp es una aplicación para tu celular de **juego** de mímicas que asegurará las mejores noches que **se** pasan con los amigos! Adivina lo que soy! Lo único que tiene que hacer es tratar de adivinar la palabra que **está** en la pantalla de su teléfono móvil mientras **se** escucha y observa tus amigos a **jugar** el papel de su vida.



GuessUp - Charadas y Mimica en App Store



- **Siameses:** Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.



Desafío de fin de mes

JUEGO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

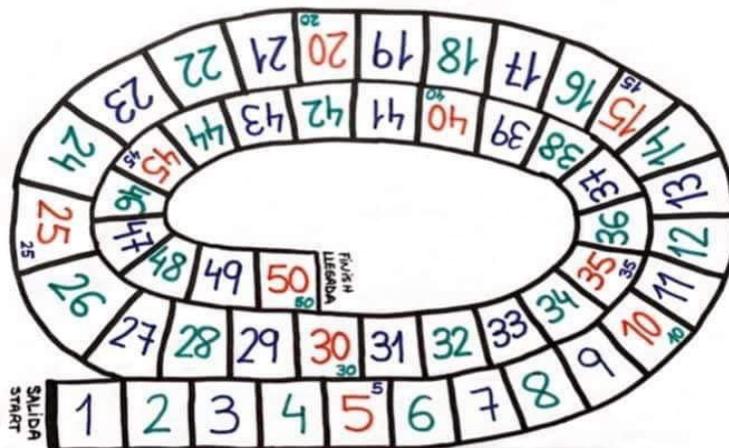
Puede jugar todo el que quiera y siempre se pueden adaptar las pruebas en función de quien las vaya a realizar, ya que la finalidad no es otra que ocupar el tiempo de manera lúdica a través de la actividad física. Además, se puede observar que los números de las casillas van de diferentes colores y en algunas casillas incluso dobles. Esto no es otra cosa, que una pequeña contribución al desarrollo de

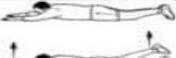
la competencia matemática, que además del simple conteo de repeticiones y/o pasos en cada una de las casillas, pues podremos trabajar números pares e impares, series de 2 en 2 ya sea de pares o impares, así como también la serie de 5 en 5.

Son unas simples instrucciones de como jugar, pero **queda abierta a la imaginación** pudiendo cambiar y/o modificar aquel ejercicio, así como sus repeticiones y/o dificultad. Como nota para tener en cuenta, aquel o aquella persona que no realice las indicaciones de la casilla pertinente tendrá como penalización el retrasar su ficha hasta la casilla de salida.

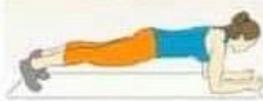
TOMAR UN DADO, TIRALO ¡Y A JUGAR!

(Pueden construir un dado, con una caja y ponerles colores...o si tienen uno usarlo)



LA OCA ANTI-CORONAVIRUS		
CASILLA	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
1		ABDOMINALES. Subir con los brazos rectos hasta llegar las manos a las rodillas, aguantar 5 segundos y bajar. Repetir 10 veces.
2		CUADRUPEDIA. Desplazarse a cuadrupedia mientras se cuenta hasta 20.
3		BRAZOS Y PIERNAS. Saltamos abriendo piernas y juntando manos por encima de la cabeza con los brazos lo más rectos posibles. Luego saltamos cerrando piernas y bajando brazos hasta la cintura. Repetir 10 veces.
4		EQUILIBRIO. Nos colocamos en la posición como la imagen y mantenemos 15 segundos con una pierna y otros 15 con la otra.
5		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 50 pasos.
6		CORE. A la vez que subimos la pelvis, subimos una pierna como en la imagen manteniendo una postura recta. Contamos hasta 10, bajamos y subimos con la otra pierna contando otros 10.
7		CUADRUPEDIA INVERTIDA. Desplazarse a cuadrupedia invertida mientras se cuenta hasta 20.
8	Retrocede 2 casillas	
9		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
10	Adelanta 5 casillas	
11		SALTOS. Realizamos 10 saltos seguidos. Si disponéis de cuerda y queréis hacerlo con ella adelante.
12		CORE. Estando en decúbito prono (boca-abajo) elevamos un brazo y la pierna contraria. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
13		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 70 pasos.

14		ZANCADA. Realizaremos 10 zancadas manteniendo la espalda recta.
15		CORE. Realizamos anteversión y retroversión pélvica. En posición de cuadrupedia, sacamos "chepa" y metemos "chepa". Lo repetimos 10 veces.
16		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
17		COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 saltos y podrás ir hasta la casilla número 25. De lo contrario permanecerás aquí.
18		SENTADILLAS. En bipedestación (de pie) con los brazos estirados hacia delante como en la imagen, bajamos y subimos 10 veces seguidas.
19		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
20		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
21		ZANCADA LATERAL. Realizaremos 10 zancadas laterales, 5 con cada una.
22		CORE. Estando en cuadrupedia (brazos y rodillas apoyados en el suelo como en la imagen) elevamos un brazo y la pierna contraria al mismo. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
23		SALTOS. Utilizando las losas de casa, vamos saltando de una en una pero alternando los pies dentro y fuera. Si saltamos en una con los pies dentro, pues en la siguiente con ellos fuera y así sucesivamente. Poneros 5 losas por ejemplo para hacer el ejercicio.
24		MIMO DEPORTIVO. Tienes que representar algún deporte solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos ni material. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20.
25		BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
26		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 40 pasos.

27		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
28		CORE. Realizamos el ejercicio de plancha como se ve en el dibujo. Para ello elevamos el cuerpo apoyando en el suelo las puntas de los pies y los antebrazos. Mantenemos el cuerpo recto y contamos hasta 10. Repetimos 3 veces.
29	Adelanta 4 casillas	
30		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
31		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
32		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 30 pasos.
33		SALTOS. Utiliza las losas de casa o imagínate una rayuela e intenta saltar con uno o con ambos pies cuando lo requiera para realizar la rayuela. Llega hasta el 10, gira y vuelve igual hasta el principio. Repetir 2 veces.
34		BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
35		CORE. En posición de cúbito supino (boca arriba), elevamos el tronco (cuerpo) hasta mantener una posición recta como en la imagen. Contar hasta 5 y bajar. Repetirlo 5 veces.
36		BAILE. Tienes que inventarte un baile y hacerlo durante 20 segundos.
37		COLEGIO ANAORÍN. Realiza 10 sentadillas y podrás ir hasta la casilla número 43. De lo contrario permanecerás aquí.
38		Skipping. En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
39		COMODÍN. Eliges qué persona y qué prueba realizará.
40		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).

41		ANDAR. Andaremos por la casa hasta realizar 60 pasos.
42		VOLVER A EMPEZAR DESDE EL INICIO.
43		CORE. En posición de cúbito prono (boca abajo) y apoyando las manos en el suelo, elevamos el tronco (cuerpo) hasta estirar los brazos. Contamos hasta 10 y bajamos. Lo repetimos 3 veces.
44	Adelanta 3 casillas	
45		Talones al glúteo (culo). En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
46	Retrocede 4 casillas	
47		DESCANSO. Te has ganado un buen descanso para poder ir al baño, beber agua, etc.
48		MIMO ANIMAL. Tenemos que representar a algún animal solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20.
49		BAILE CONJUNTO. Tú decides que baile y/o canción y todos tenéis que bailar dicho baile durante 20 segundos.
50		CARRERA. Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).



Importante

Recuerda siempre seguir las recomendaciones dadas sobre:

- 1 Buena predisposición para realizar actividad física
2. Hidratación durante el ejercicio
3. Ropa cómoda y adecuada para la actividad
4. Realizar siempre una entrada en calor

5. Realizar ejercicios de estiramiento al finalizar
6. Mantener la higiene de manos y el aseo corporal

Bibliografía:

-Diseño Curricular Educación Física Ciclo Básico y Ciclo Orientado (2015). Campo de la Formación General. Dirección de Educación Secundaria. Ministerio de Educación. Gobierno de Tucumán.

-

https://www.imcanelones.gub.uy/sites/default/files/noticias/archivos_adjuntos/juego_la_oca_ed_fisica_1.pdf

- Martínez Romero, María Luisa (2014). “Juegos de Educación Física en el aula” En: EFDeportes.com, Revista Digital- Año 19. N° 192. Buenos Aires.

- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Educación Física Ciclo Básico. Ministerio de Educación. Argentina.

-Rivera, Daniel Muñoz (2009) “La expresión corporal en el área de Educación Física. Batería de juegos” En: EFDeportes.com, Revista Digital- Año 13. N° 130. Buenos Aires.