

EDUCACIÓN FÍSICA-SEGUNDO CICLO

Actividades y juegos para realizar en casa:

A la hora de plantear actividades y tareas para realizar en casa, hay que tener en cuenta el espacio físico con el que se cuenta o el que puede llegar a generarse, siempre pensando en la seguridad de los chicos y de no romper nada dentro del lugar donde se hallen. En cuanto a los materiales, muchos pueden “fabricarse” de forma casera. A saber:

- Para armar conos, podemos usar botellas de plástico llenas de agua, tierra o arena;
- Para hacer una escalera de coordinación - se utilizan mucho en los gimnasios y en la preparación física de muchos deportes – o dibujos tipo “rayuela”, podemos dibujarla sobre el piso con cinta de papel o con tiza si el piso lo permite;
- Lo que son pelotitas de tenis lo podemos hacer con bollos de papel con cinta o con medias viejas;
- Si queremos conos de colores se los puede forrar con hojas pintadas a las botellas - no necesariamente hay que cubrir toda la botella -;
- Para armar juegos al estilo del “Twister” (para el que no lo recuerda les dejo un enlace: <https://palaciodeljuguete.com/blog/twister-juego-de-equilibrio/>), podemos armar círculos de papel pintado o con cartulinas de colores;

Solo di algunos ejemplos: la idea es entender que los juegos también se pueden armar en casa, generando una tarea más allá del juego en sí mismo.

Los juegos a realizarse son adaptaciones de juegos de mesa y/o juegos que generalmente los compramos en una juguetería o lugar similar. Por ejemplo:

- “TA-TE-TI”, dibujando de un lado del espacio la cuadrícula del juego en el piso y del otro lado los jugadores con conos de colores (o algún otro elemento que e pueda adaptar). Enlace para ver el juego: <https://www.youtube.com/watch?v=3ctpDfWhiWI&feature=youtu.be>;
- El “RUBIK” (juego del Cubo Mágico) de disposición similar al anterior. Enlace para ver el juego: <https://www.youtube.com/watch?v=QuLPEgWXV3Q&feature=youtu.be>;
- BOWLING, utilizando los conos y alguna pelota liviana;
- Si hay alguna pared que pueda recibir impacto de pelota, o en su defecto fabricando las pelotas con papel, puede armarse un TIRO AL BLANCO, donde el “Blanco” se puede dibujar sobre la pared o en una cartulina;

La idea de estos juegos es que ellos fabriquen los juegos y puedan jugar con los hermanos o con los adultos en la casa.

También hay Juegos Tradicionales o Típicos como:

- La Rayuela;
- El Elástico;
- Saltar la sogá;
- Jugar a las bolitas (dentro de casa con una frazada en el piso);
- El Dinenti o Payana;

Les deseo que estén bien, sobre todo de salud. ¡¡¡Éxitos!!!