**PLANIFICACION DE CONTINUIDAD PEDAGOGICA 2020**

*Educación Física - Nivel Primario – Entrega 6*

*Profesora: Lucrecia Hernández*

Hoy vamos a convertirnos en SÚPER HÉROES y SÚPER HEROÍNAS,

Nuestro poder para jugar será la **“FUERZA”**

* Necesitaras (sólo una de las siguientes cosas): **Una mantita, trapo de piso o tapa de cartón** (de una caja, contratapa de block de hojas o caja de ravioles)
* Te invitamos a realizar la clase con la siguiente canción para motivar tu fuerza:

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

* Te mostramos diferentes maneras de trasladarte usando el material, éste te ayudará en ciertos movimientos y en otros generará una fuerza que te hará más difícil poder avanzar. Te invitamos a probar las distintas formas y pensá qué pasa y cómo te sentís en cada una. Para hacer el camino más divertido poder armar un recorrido con algunos obstáculos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Con un pie sobre el objeto,  te impulsas avanzando con el otro apoyado sobre el suelo | Ambas manos sobre el objeto sin quitarlas de ahí y avanzas  con pies o rodillas en el suelo | Manos y rodillas en el objeto,  moves el cuerpo para avanzar  sin salirte de ahí |
|  |  |  |
| Apoyas la panza en el objeto y avanzas usando sólo  las manos y brazos | Apoyas la espalda en el objeto y avanzas usando sólo  los pies y las piernas | Sentado en el objeto,  avanzas sólo usando los pies |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Sentado sobre el objeto, alguien te traslada desde tus brazos hacia adelante.  Otro se sienta en el objeto, y les tomas los brazos para trasladarlo. | Sentado sobre el objeto, alguien te empuja por la espalda hacia adelante.  Otro se sienta en el objeto, y lo empujas por la espalda para trasladarlo. |

* Al finalizar, te invitamos a pensar una nueva forma de moverte con este SUPERPODER de la FUERZA. ¿Te animas a dibujarte haciéndolo?