**PLANIFICACION DE CONTINUIDAD PEDAGOGICA 2020**

*Educación Física - Nivel Primario*

*Profesora: Lucrecia Hernández*

Esta semana te invitamos a jugar al **JUEGO DE LA OCA ESQUIU** en familia. Tendremos 35 casilleros por recorrer donde trabajaremos distintos contenidos de ATLETISMO como disciplina fundamental de los deportes: como correr, saltar y lanzar. Te proponemos desafíos para lograr con cosas que tenemos en casa. Solo necesitas un dado y en caso de no tener podes armar 6 papelitos numerados del 1 al 6 en una bolsa y van sacando en su turno.

* + - * Jugara de a uno por vez, cae o avanzan la cantidad de casilleros que indica el dado y debe cumplir la consigna o desafío que indica el número. Una vez finalizado, es el turno del jugador de la derecha.
* Como fichas podrán elegir, autitos, tapitas, porotos, un anillo o lo que quieran.
* No es necesario imprimirlo, hay varias maneras de usarlo, dejarlo en la pantalla de la computadora fijo y poner pedacitos de cinta de papel para avanzar, anotar en un papelito aparte en que casillero va cada uno, si tenes Tablet dejas la imagen y apoyas el dispositivo sobre la mesa, etc. Y sino con toda tu creatividad también podes dibujarlo en otra hoja.
* Los desafíos y consignas por cumplir se llevaran a cabo con cosas muy simples que todos tenemos en casa, si no se cumple retrocedes un casillero.
* Encontraras casilleros con una ESTRELLA, en esos debés elegir un jugador para que quede libre de su próximo desafío (no avanza ni retrocede).
* Si caes en el casillero que tiene el día de tu cumpleaños PERDES UN TURNO porque te quedas festejando.

**DESAFIOS**

1. Realizar en el lugar 10 saltos con pie derecho y 10 saltos a pie izquierdo.
2. Agarrar un lápiz y lanzar hacia arriba con la mano derecha y volver a atraparla 5 veces sin que se caiga con la misma mano.
3. Ir hasta la cocina haciendo “salticado” (como Caperucita) buscar un repasador y volver.
4. Realizar en el lugar 6 saltos llevando las rodillas al pecho.
5. Lanzo un elemento al aire y debes saltar para atraparlo en el aire.
6. Haciendo “skipping” (rodillas al pecho) debes dar una vuelta completa a la mesa.
7. Poner una escoba en el piso y realizar 8 saltos con pies juntos hacia adelante y atrás.
8. Agarrar una cuchara y lanzar hacia arriba con la mano izquierda y volver a atraparla 5 veces sin que se caiga con la misma mano.
9. Trota suave llevando los talones a la cola y cantá al mismo tiempo la canción de “La gallina Turuleca” completa.
10. AVANZAS 2 CASILLEROS
11. Realizar 6 Saltos frontales a un banco, escalón o desnivel.
12. Agarrar una botellita de plástico y ponerle un poquito de agua. Tomarla con la mano hábil desde el pico y lanzarla hacia arriba para volver a agarrarla con la misma mano sin que se caiga. (3 veces)
13. Elegí dos líneas de tu casa que estén separadas por más de 5 pasos, tendrás que ir y tocar de a una por vez con la mano, un total de 5 veces cada una.
14. Realizar 3 saltos con giro completo.
15. Agarrar un broche de ropa y pasarlo de mano en mano 6 veces sin que se caiga. Tenes tres intentos y el broche debe volar por el aire (movimiento de malabar)
16. Trota suavemente hacia adelante en dirección a la cocina y volve, cada vez que lo hagas debes traer: 1 CUCHARA – 1 TENEDOR – 1 CUCHARITA – 1 ESPATULA – UN UTENSILLO QUE NO SEPAS PARA QUE SE USA. (en ese orden)
17. Realizar 7 saltos diferentes al mismo tiempo que aplaudís.
18. Colocar una silla a tres pasos y lanzar un almohadón con tus dos manos logrando que el mismo quede depositado sobre ella
19. Debes dar dos vueltas alrededor de la mesa trotando para atrás.
20. RETROCEDES 2 CASILLEROS
21. Realizar 10 saltos diferentes sobre la escoba apoyada en el suelo.
22. Colocar un balde o una hoya en el piso y lanzar a 4 pasos un almohadón hasta poder embocar. El lanzamiento deberá ser sobre hombro sin poder agarrar el objeto sino que deberás empujarlo.
23. Tenes que trotar sin pisar las líneas del suelo, tocando el piso 26 veces. Contá en voz alta.
24. Colocar un hilo, lana o cuerda entre dos sillas a la altura de las rodillas y tratar de pasarlo 3 veces a cada lado.
25. AVANZAS 2 CASILLEROS
26. Agarrar un objeto circular, no importa el tamaño, y hacerlo rodar por el suelo a 5 pasos de un objetivo que acuerden en donde deba detenerse. Ejemplo: una baldosa de la casa.
27. Corre y tírate en todas las camas y sillones que haya en la casa.
28. Saltos laterales (6 a cada lado).
29. Colocar 3 objetos livianos (Ejemplo: vasos de plástico) A 3 pasos de distancia deben derribarlos con una pelota de medias. Deben tirar 2 de 3 y tienen 5 tiros en total.
30. Corre en puntitas de pie como si hubiera bichos en el piso, debes ir así por todos los ambientes de la casa y volver al juego.
31. Lanzar un objeto por encima de mi cabeza y volver agarrarlo por mi espalda.
32. Colocar tres vasos a 3 pasos de uno y lanzar un objeto liviano para embocar en alguno de ellos. Tienen 5 tiros.
33. Camina apoyando solo los talones en el piso. Debes llevar en el empeine de cada pie un útil escolar sin que se te caiga durante 10 pasos.
34. RETROCEDES 2 CASILLEROS
35. Deben tomarse todos los jugadores de la mano, armando una ronda y jugar un juego de la oca a ver quién gana! Sacar una foto y enviar a la profe!!!

