



EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HOGAR – Colegio Alemán Córdoba

Con motivo de la suspensión de clases de manera presencial, el Colegio opto por seguir comunicándose con sus alumnos de manera digital. Por este motivo, desde el área de Educación Física consideramos al movimiento como una herramienta fundamental para la salud y la seguridad.

Convocamos a la familia a través de diferentes desafíos motrices para, de alguna manera, continuar con la apropiación de los contenidos de nuestra currícula. Los mismos están orientados a los diferentes grados del nivel primario, pudiendo ser adaptados a las diferentes edades.

A continuación, les presentamos siete desafíos motores para ser realizados en sus hogares junto a sus familias. Además, les brindamos algunas sugerencias de juegos, actividades y ejercicios que les facilitaran la resolución de dichos desafíos. Adjuntamos también una tabla de autoevaluación que deberán completar en tres instancias:

La tabla del Día 1, deberá ser completada al recibir el material, luego de ejecutar los desafíos.

La tabla del Día 2 deberá ser completadas a los siete días de la anterior.

La tabla del Día 3, completarla a los 14 días de la primera.

Antes de realizar cualquier desafío, proponemos una entrada en calor que dure entre 8 y 10 minutos siguiendo los ejercicios propuestos en los videos adjuntos.

Al finalizar cada actividad recomendamos que se mantengan las medidas de higiene personal y de los elementos utilizados, así como, el orden de los mismos.

Desafío de flexión profunda de tronco (Figura 1)

Objetivo: medir la flexión global de tronco y extremidades.

Material e instalaciones: Plataforma de 0,76 x 0,88 m. sobre la que se sitúa en una regla cuadrada.

Desarrollo: de pie, descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañará de flexión de rodillas, de manera que se lleguen con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como sea posible sobre la regla. Se mantendrá la posición hasta que se lea la distancia expresada en cm.

Observaciones: los pies deben permanecer totalmente apoyados durante la ejecución. De dos tentativas se considera la mejor y no se registran fracciones de centímetros.

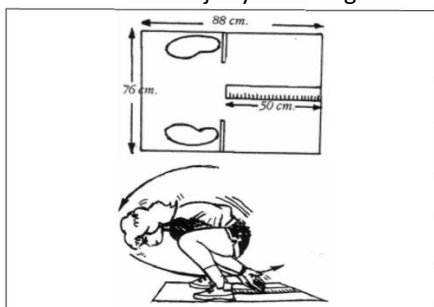


Figura 1: Desafío de flexión profunda de tronco

Desafío de agarrar un bastón (Figura 2)

Objetivo: velocidad segmentaria y de reacción.

Material e instalaciones: bastón o palo de escoba provista de una escala. Esta escala puede aplicarse en los bastones por medio de rayas o de cinta adhesiva cada 5cm, cada raya le otorga un punto.

Desarrollo: el alumno se halla sentado sobre una silla con la cara hacia el respaldo. Una mano se apoya con la muñeca en el respaldo. Frente al alumno, el colaborador. Éste tiene en suspensión vertical, junto a la mano del alumno, el bastón con escala en centímetros. El alumno rodea el bastón con el puño sin cerrarlo. Luego, el colaborador hace coincidir la marca cero del bastón con el borde superior de la mano. La voz de listo señala al alumno que dejará caer el bastón dentro de los próximos 3 segundos. El alumno debe agarrar el bastón cerrando el puño con la mayor velocidad posible. Se mide la distancia del punto de toma desde la marca cero en centímetros. Tiene dos intentos, vale el mejor.



EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HOGAR – Colegio Alemán Córdoba

Observaciones: la mirada del alumno debe dirigirse al bastón, no a las manos del ayudante. Mientras menos centímetros tenga mas puntaje obtiene: del 1 al 5=10 pts., del 6 al 10=8 pts., del 11 al 15= 6 pts., del 16 al 20=3 pts.

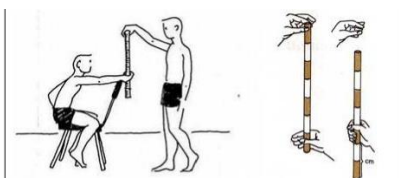


Figura 2: Desafío de agarrar un bastón

Desafío Tapping para miembros superiores (Figura 3)

Objetivo: velocidad cíclica de acción de los brazos.

Material e instalaciones: una mesa con dos círculos de 20 cm. Dibujados y separados entre sí 60 cm., una placa 10 x 20 cm. Y un cronómetro.

Desarrollo: el alumno se coloca frente a la mesa con los pies ligeramente separados. Colocará la mano no dominante sobre el rectángulo que está entre los discos y la otra sobre uno de los dos círculos.

A la señal del observador "listos... ya" ha de tocar alternativamente los dos círculos un total de 25 veces cada uno con la mano dominante tan deprisa como pueda. La prueba finaliza en el contacto número 50, entonces se parará el cronómetro.

Observaciones: ajustar la altura de la mesa por debajo del ombligo del ejecutor de la prueba. La mano hábil ha de llegar a tocar los discos y la otra mano debe estar en contacto constante con el rectángulo. Si un disco no es tocado, se añadirá un contacto más (con lo que deberá hacer 26 ciclos).

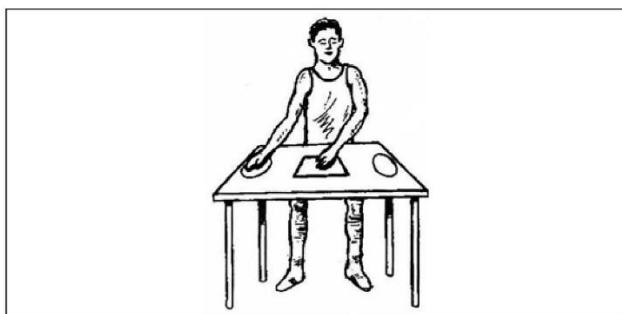


Figura 3. Tapping test para miembros superiores.

Desafío Tapping con miembros inferiores (Figura 4)

Objetivo: Velocidad cíclica de acción de los miembros inferiores.

Material e instalaciones: Cronómetro, tabla y cajón.

Desarrollo: El Alumno se halla sentado en un banco de modo que los muslos estén en posición horizontal. Delante de él, en el suelo, una tabla de 50 x 30 cm.; con el lado de 30 hacia él. Los pies se apoyan en el suelo a un mismo lado de la tabla. Durante un tiempo fijado (generalmente 15 segundos) el alumno tocará el suelo con ambos pies, alternativamente de izquierda y derecha de la tabla, todo ello lo más rápidamente posible. Se registra el número de toques (a izquierda y derecha), y se otorgará un punto por cada uno realizado en 15 seg. Cada alumno dispone de tres tentativas, de las cuales se evalúa la mejor.



Observaciones: no tocar la tabla.

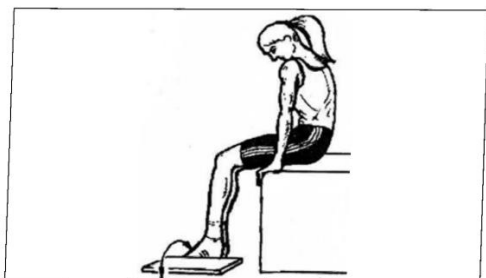


Figura 4. Tapping test para miembros inferiores.

Desafío de salto vertical (Figura 5)

Objetivo: Fuerza explosiva de la musculatura de las piernas.

Material e instalaciones: cinta métrica, cinta de papel, y silla.

Desarrollo: El alumno, se coloca frente a una pared y pega un trozo de cinta a la altura máxima de parado, extendiendo ambos brazos (sin elevar los talones). A continuación, se separa de 20 a 30 cm. de la pared, se coloca de lado (según sea diestro o zurdo) y salta con impulso hacia arriba con los dos pies y pega otro trozo de cinta en la pared a la altura del salto en su culminación. Al cabo de unos minutos de descanso se repite la prueba. Se registra la distancia vertical entre la altura previa y la del salto en cm, se valora el mejor de 2 ó 3 intentos.

Observaciones: el salto debe realizarse sin un rebote previo, pudiendo tomar el impulso con flexión de piernas y brazos.

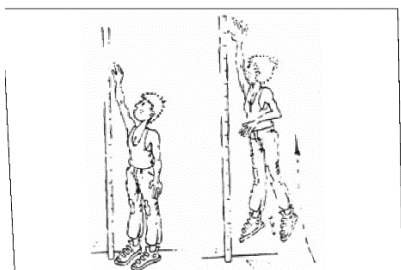


Figura 5: Desafío de salto vertical

Desafío en cuadrupedia de ida y vuelta 3m (Figura 6)

Objetivo: Medir la velocidad desplazamiento y agilidad en cuatro apoyos.

Material e instalaciones: Pista lisa con dos líneas paralelas a 3m. de distancia entre ellas y cronómetro.

Desarrollo: el alumno se sitúa en cuatro apoyos detrás de la línea de salida. Al oír la señal de salida debe a la máxima velocidad los 3m que le separan de la otra línea; tocarla con un pie y una mano y volver de nuevo a la línea de salida; esto constituye un ciclo, hay que realizar la mayor cantidad de ciclos, en 20".

Observaciones: se realizan dos intentos.





Figura 6: Desafío en cuadrupedia de ida y vuelta 3m en 20"

Desafío de Equilibrio

OBJETIVO: Trabajar estabilizadores de cadera, rodilla y tobillo

MATERIALES: una superficie plana, papelitos de 5 colores diferentes (4x 4 o similar)

DESARROLLO: El alumno se va a poner de pie y con distancia de 30 cm de él dispondrá los diferentes papelitos de colores (Figura 7)

Deberá apoyar un pie en dirección hacia adelante, y elevando una pierna intentar levantar los papelitos del piso.

Observaciones: Cada vez que se levante un papel se deberá volver a la posición de erguido y recién desde esa posición volver a levantar el otro papel. No se puede rotar el pie de apoyo ni despegar el talón del piso

VARIANTES:

- 1- Realizar el ejercicio con el pie hábil
- 2- Realizarlo con el pie inhábil

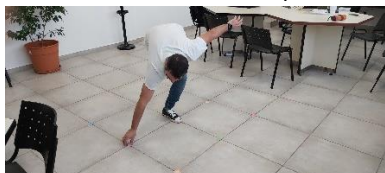


Figura 7: desafío de Equilibrio



Propuestas de Juegos Actividades y Ejercicios para desarrollar las habilidades

DESAFIO DE FLEXION PROFUNDA DE TRONCO

Sugerencias para practicar:

- Sentate en una silla con las piernas separadas. Deja caer el cuerpo entre tus piernas e intenta agarrar las patas de atrás de la silla. Trata de no despegar la cola del asiento.
- Sentado en el suelo con las piernas extendidas y sin doblar las rodillas intenta agarrarte con ambas manos la punta de los pies.
- Con una pelota en las manos y pies separados como el ancho de tus hombros, intenta pasarle la pelota entre tus piernas a algún familiar que esté ubicado atrás tuyo.
- Con los pies apoyados en el piso en posición de cuclillas, balancearse de un lado al otro.

DESAFIO DE AGARRAR UN BASTÓN

Sugerencias para practicar:

- Con una pelota de papel de diario, lanzarla hacia arriba y agarrarla antes que caiga, aplaudir cierta cantidad de veces antes de agarrarla, lanzarla hacia arriba y realizar un giro antes de agarrarla. Esto se puede hacer con una mano, con la otra, de pie o sentados.
- Con un palo de escoba. De pie sostené el palo de escoba de forma vertical apoyado en el suelo. Soltalo y realiza un giro completo. Tenes que agarrarlo antes de que se caiga.

DESAFIO TAPPING CON MIEMBROS SUPERIORES

Sugerencias para practicar:

- Ubica dos sillas una a cada lado de tu cuerpo. En una de ellas pone objetos como por ejemplo bollitos de papel. Controla en cuanto tiempo logras pasar todos los bollitos de papel de una silla a la otra.
- Vas a buscar cuatro sillas. Ata un hilo entre dos sillas y otro hilo en las otras dos. Vos te vas a ubicar entre los dos hilos. Uno de los hilos tiene que tener colgados 10 broches de la ropa. Controla en cuanto tiempo pasas los broches de un hilo al otro.

DESAFIO TAPPING PARA MIEMBROS INFERIORES

Sugerencias para practicar:

- Agarra tus pares de medias y hace pelotitas. Sentate en una silla y en el suelo en donde irían apoyados tus pies pone una caja de zapatos. Intenta pasar todas las pelotitas de medias de un lado a otro de la caja usando los dos pies.
- Trata de hacer lo mismo, pero intenta agarrar las pelotitas con un solo pie. Vas a tener que usar tus dedos del pie.



EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HOGAR – Colegio Alemán Córdoba

DESAFIO DE SALTO VERTICAL.

Sugerencias para practicar:

- Juego del pato adentro y pato afuera. Con una soga, cinta de papel o algún material que tengas en tu casa dibujar un círculo en el suelo. Algún miembro de tu familia tiene que jugar con vos. Si dice pato adentro saltas adentro del círculo, si dice pato afuera salís del círculo.
- Juego de la rayuela. Dibuja una rayuela en el piso o usa las baldosas del piso.
- Saltar la soga.

DESAFIO DE CUADRUPEDIA IDA Y VUELTA.

Sugerencias para practicar:

- Realizar planchas en el suelo apoyando pies y manos. Sin apoyar las rodillas.
- Realizar planchas levantando una mano o un pie. Si te animas levanta una mano y un pie al mismo tiempo.
- Apoya las manos contra una pared y realiza flexiones de brazo.
- Jugar al twister (apoyar manos y pies en los círculos de colores que nos van indicando) en el piso.
- Desplazate en cuadrupedia por la casa intentando esquivar obstáculos. Recordá que podés desplazarte cuadrupedia boca arriba o boca abajo.

DESAFIO DE EQUILIBRO.

Sugerencias para practicar:

- Realiza saltos a un solo pie a través de las baldosas del suelo de tu casa. No podés pisar las líneas.
- Con los ojos cerrados, hace equilibrio en un pie y un familiar te va a ir diciendo que parte de tu cuerpo tenés que tocar. Por ejemplo, en un pie y con los ojos cerrados tocate la punta de la nariz, la punta del pie, etc.
- En este desafío también podés jugar a la rayuela.
- Dibuja una línea en el suelo e intenta caminar por encima de ella primero usando solo la punta de los pies, después solo podés usar los talones.
- Invitar a un integrante de la familia a realizar el desafío. Jueguen a quien lo hace más rápido.
- Una vez que hayas levantado todos los papelitos del suelo tratá de volver a colocarlos en el mismo lugar de donde lo sacaste. Así vas a estar trabajando tu memoria también.

Recordá que podés usar tu imaginación para inventar nuevos ejercicios y juegos para practicar cada uno de los desafíos que te proponemos. Esta es una buena oportunidad para que le pidas ayuda a alguno de los miembros de tu familia.



EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HOGAR– Colegio Alemán Córdoba

DIA 2		SI	NO	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
¿TE RESULTO MAS SENCILLO ESTA VEZ?										
¿PRACTICASTE VARIAS VECES? 1-3: CASI NADA										

TABLA DE AUTOEVALUACION

DESAFIO 1: FLEXION PROFUNDA DE TRONCO

DESAFIO 2: AGARRAR UN BASTON

DESAFIO 3: TAPPING PARA MIEMBROS SUPERIORES

DESAFIO 4: TAPPING PARA MIEMBROS INFERIORES

DESAFIO 5 : SALTO VERTICAL

DIA 1		SI	NO	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
CALIFICA DEL 1 AL 10 EL NIVEL DE DIFICULTAD										
¿HABIAS HECHO UN DESAFIO SIMILAR ALGUNA VEZ?										
¿TENIAS LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES?										
¿HAS COMPARTIDO LAS ACTIVIDADES CON ALGUN INTEGRANTE DE LA FAMILIA?										
¿COMO TE SENTISTE REALIZANDO ESTE TIPO DE DESAFIO?										

DESAFIO 6: FUERZA

DESAFIO 7: EQUILIBRIO

REGISTRO DE RESULTADO:



EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HOGAR – Colegio Alemán Córdoba

4-6: POCO 7-9: BASTANTE 10 O MAS: MUCHO										
¿EN ESTA SEGUNDA INSTANCIA HAS COMPARTIDO LAS ACTIVIDADES CON ALGUN INTEGRANTE DE LA FAMILIA?										
¿COMO TE SENTISTE REALIZANDO ESTE TIPO DE DESAFIO?										

REGISTRO DE RESULTADO:

DIA 3		SI	NO	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
SE TE OCURRIO Y/O REALIZASTE ALGUNA VARIANTE EN LOS DESAFIOS?										
¿PRACTICASTE VARIAS VECES? 1-3: CASI NADA 4-6: POCO 7-9: BASTANTE 10 O MAS: MUCHO										
¿HAS COMPARTIDO LAS ACTIVIDADES CON ALGUN INTEGRANTE DE LA FAMILIA?										
¿COMO TE SENTISTE REALIZANDO ESTE TIPO DE DESAFIO?										

REGISTRO DE RESULTADO:

PROPUESTA:

INVENTAR UNO O MAS DESAFIOS PARA REALIZAR CON TUS COMPAÑEROS AL VOLVER A CLASE.