

EDUCACION FISICA

2° y 3° GRADO

HABILIDADES MOTORAS

EQUILIBRIO



<https://youtu.be/b4oZxw695KI>

En este link va a poder ver la propuesta para esta semana.

1. La **PRIMERA** situación a resolver es: Armar un camino (con baldosas de algún lugar de la casa o construyan uno entre dos líneas que las pueden diseñar con cinta papel o con totoras o sogas); y recorrerlo caminando hacia adelante y también hacia atrás con los **OJOS VENDADOS** sin salirse del camino ni perder el equilibrio.

Después de practicarlo, completan la **FICHA DE EQUILIBRIO 1** con **SI** o con **NO**.

FICHA DE EQUILIBRIO 1			
CAMINAR SIN SALIRSE DEL CAMINO		SI	NO
TE RESULTO FACIL CAMINAR HACIA ADELANTE CON LOS OJOS TAPADOS EN UN CAMINO ENTRE DOS 2 LINEAS			
TE RESULTO FACIL CAMINAR HACIA ADELANTE CON LOS OJOS TAPADOS EN UN CAMINO SOBRE UNA 1 LINEA			
TE RESULTO FACIL CAMINAR HACIA ATRAS CON LOS OJOS TAPADOS EN UN CAMINO ENTRE DOS 2 LINEAS			
TE RESULTO FACIL CAMINAR HACIA ADELANTE CON LOS OJOS TAPADOS EN UN CAMINO SOBRE UNA 1 LINEA			

2.La **SEGUNDA** situación a resolver es: **INVENTAR 3 POSTURAS DIFERENTES CON EL CUERPO:**

*Una postura con 4 apoyos del cuerpo en el suelo.

*Una postura con 3 apoyos del cuerpo en el suelo.

*Una postura con 1 apoyo del cuerpo en el suelo.

A cada postura le sacan una **FOTO** y nos cuentan en esta **FICHA DE EQUILIBRIO 2**, **SÍ** pudieron o **NO** pudieron mantener esa postura en equilibrio durante 3, 6 o 10 segundos al practicarla en casa.

FICHA DE EQUILIBRIO 2							
POSTURAS DEL CUERPO	DIBUJO O FOTO DE LA POSTURA INVENTADA	Logré mantener en equilibrio la postura durante..					
		3 SEGUNDOS		6 SEGUNDOS		10 SEGUNDOS	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
4 apoyos en el suelo							
3 apoyos en el suelo							
1 apoyo en el suelo							

3.La **TERCERA** situación a resolver es: Elegir alguna parte del cuerpo que no sean las manos, algunos elementos livianos (esponjas, vaso plástico, servilletas, etc) y un recorrido para transportar de a uno esos elementos sin que se caigan. Vamos a recorrerlo 3 veces .

Después nos comentas en esta **FICHA DE EQUILIBRIO 3**, **SI** lograste o **NO**, transportar ese elemento en equilibrio durante el recorrido sin que se te caiga con esa parte del cuerpo elegida.

FICHA DE EQUILIBRIO 3				
RECORRIDO	PARTES DEL CUERPO ELEGIDA, QUE NO SEAN LAS MANOS	ELEMENTO	LOGRASTE TRASLADAR EN EQUILIBRIO EL ELEMENTO SIN QUE SE CAIGA	
			SI	NO
1				
2				
3				

Después nos envían por mail las **FICHAS DE EQUILIBRIOS** completas con sus logros anotados !!!! A practicar equilibrios en casa!!

CARIÑOS, GERAL

