

PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA N°9

EDUCACIÓN FÍSICA 5°AÑO

1-Como siempre, antes de iniciar una clase de Educación Física, debemos prepararnos para la actividad física que vamos a hacer. Por ello, te sugiero que realices un conjunto de acciones motrices que incluyan la movilidad de las principales articulaciones (rodillas, hombros, cadera, entre otros) y estiramientos cortos de los grandes grupos musculares.

Recordá siempre lavarte las manos antes de comenzar cada clase y al finalizar.

VOLEIBOL SENTADOS 1 VS 1

2-Te propongo adaptar un deporte que todos conocemos como es el voleibol, a un espacio reducido de tu casa y con una pequeña cantidad de integrantes.

Vas a tener que invitar, al menos, a alguien de tu familia a jugar con vos. También vas a necesitar una pelota liviana (la podés armar con una media grande y papel o tela en su interior) y una “cancha” de 1,5 metros por 1,5 metros de cada lado aproximadamente (para marcarla podés usar tiza, ladrillo, lana o hilo) con una red intermedia (a aproximadamente 0.80 centímetros del piso) que podés hacer con una soga, dos remeras o buzos atados y sujetos a dos sillas u otra alternativa que se te ocurra o esté a tu alcance en el espacio que tengas.

Te pido que elijas para jugar un espacio que permita cuidarte y cuidar los diferentes objetos a tu alrededor.



El “voleibol sentados” se juega, lógicamente, con todos los jugadores sentados y con las mismas reglas que el voleibol tradicional, por lo que el objetivo es sumar la mayor cantidad de puntos y gana quien primero logra 25 con diferencia de dos puntos del oponente.

Como te propuse antes, te pido que invites a jugar a alguien de tu familia y te animes a enseñarle cómo jugar, explícale quién gana, qué cosas no se pueden hacer y cuáles sí.

¡Ahora te propongo que prestes atención a todas las sensaciones del “voleibol sentados” y te diviertas!

3-Después de jugar, analizá la experiencia de juego y registrá en tu cuaderno o carpeta:

- ¿Pudieron cumplir las reglas que explicaste? ¿Por qué?
- ¿Tuvieron que modificar alguna mientras jugaban? ¿Por qué?
- ¿Qué sentiste al jugar el voleibol en posición “de sentado”? ¿Te resultó fácil o difícil?
- ¿Te sentiste cómoda o cómodo frente a la experiencia de explicarle a alguien más un juego y sus reglas? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste jugando con alguien con quien vivís?

CUALQUIER DUDA QUE TENGAS CONSULTAME, SALUDOS!!!!