



# Cuadernillo de Educación Física

**PRIMARIA**



**RN**  
RÍO NEGRO

EDUCACIÓN  
Y DERECHOS  
HUMANOS

GOBERNADORA DE LA PROVINCIA DE RÍO NEGRO

**Lic. Arabela Carrera**

MINISTRA DE EDUCACIÓN Y DERECHOS HUMANOS

**Prof. Mercedes Jara Tracchia**

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

**Prof. Gabriel Belloso**

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN

**Prof. Lucia Barbagallo**

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Pof. Ariel Enrique Campos**

PRODUCCIÓN DE MATERIAL

INTEGRANTES DEL EQUIPO

**Secret. Técnica: Prof. Maria Jose Marini**

EQUIPO CENTRAL:

**Prof. Lorena Cabrera  
Prof. Pablo Cortez  
Prof. Martin Casadei  
Prof. Damian Sarramone  
PROF. Carlos Godoy**

DESARROLLO DE CONTENIDO

**Prof. Costantino Paglialunga  
Prof. Maria Jose Marini  
Prof. Luis Dias**

DISEÑO

**Comunicación institucional**

**INDICE**

PRIMER CICLO	6
SEGUNDO CICLO	8
TERCER CICLO	10
TALLER I	12



Comenzamos compartiendo un recorte del diseño curricular para cada ciclo.

## PRIMER CICLO

**EJE:** EL SUJETO Y EL JUEGO

**PROPÓSITO:** Exploración del Cuerpo, la motricidad y el entorno.

**CONTENIDOS:**

- Participación en el Juego libre como parte de la experiencia vital.
- Vivencia, conocimiento y disfrute de la mayor variedad de Juegos posibles.
- Formulación de preguntas y construcción de respuestas, en el contexto de Juego, para establecer su relación con el conocimiento.
- Juegos en familia, desafíos y retos. Juegos tradicionales. Juegos de relevos simples.
- Construcción de juegos y su implementación en familia.

**EJE:** EL SUJETO Y LAS FORMAS GÍMNICAS

**PROPÓSITO:** EXPLORACIÓN DEL CUERPO, LA MOTRICIDAD Y EL ENTORNO.

**CONTENIDOS:**

- Exploración de las posibilidades del movimiento corporal en situaciones diversas.
- Diferenciación de elementos constituidos del cuerpo, músculos, huesos y articulaciones.
- Identificación y uso de la izquierda y la derecha del propio cuerpo. Exploración de las posibilidades del movimiento corporal en situaciones diversas.
- Ejercitación y desarrollo de habilidades motoras básicas -locomotoras - (caminar, correr, saltos, etc.) necesarias para resolver múltiples desafíos de movimiento.
- Uso y comparación de habilidades motoras básicas. Ejercitación y desarrollo de habilidades no locomotoras (equilibrio, giros, rípidos, tracciones, empujes, transportes, etc.) necesarias para resolver múltiples desafíos de movimiento.
- Vivencia y elaboración de combinaciones. Ejercitación y desarrollo de habilidades manipulativas (pase, recepción, proyección de objetos, golpes, piques) necesarias para resolver múltiples desafíos de movimiento.
- Vivencia y elaboración de combinaciones.

**EJE :** EL SUJETO Y EL ENTORNO NATURAL

**PROPÓSITO:** EXPLORACIÓN DEL CUERPO, LA MOTRICIDAD Y EL ENTORNO.

**CONTENIDOS**

- Construcción de normas de convivencia.
- Tomar este contenido de acuerdo a las normativas autorizadas por la pandemia a nivel Nacional, Provincial y Municipal: Vivencia de caminatas. Vivencia de paseos. Vivencia de pernoctadas en casa .
- Participación en juegos al aire libre y en contacto con la naturaleza.

Ejemplificados a través de videos o propuestas escritas.

**Escuela 287 y Jardín Diente Flojo.**  
Prof. Lucia Alarcón.  
Zonal AVCII Allen  
[https://youtu.be/gh\\_H48JjVdMLINKh](https://youtu.be/gh_H48JjVdMLINKh)  
[https://youtu.be/-OCP7IG\\_IXM](https://youtu.be/-OCP7IG_IXM)

**Escuela N° 153**  
Allen-Primer Ciclo  
Prof.Noelia Maggi  
<https://youtu.be/X3mwWP164pw>  
<https://youtu.be/wcSvkVFR-SY>

**Escuela N° 178**  
Luis Beltran  
Prof.Pablo Torrecilla  
<https://n9.cl/j2yb9>

**Escuelas N° 62, 60 y 81**  
Prof. Guillermo Di Napoli  
Educacion Fisica y matematicas  
<https://youtu.be/lG6DSmwllYg>

**Escuela N° 79 y Jardín N° 104**  
Prof. María Celia Caussi  
Zonal AVCII Allen  
<https://youtu.be/KbDtaKrUTh0>

**Nivel Inicial y Primer Ciclo**  
Prof. Sergio Capovilla  
Sierra Grande- Playas Doradas  
<https://n9.cl/vfdqh>

## SEGUNDO CICLO

**EJE:** EL SUJETO Y JUEGO.

**PROPÓSITO:** LA MOTRICIDAD EN EL CONTEXTO SOCIOCULTURAL

**CONTENIDOS:**

- Recuperación de los juegos con la ayuda a partir de la memoria social y cultural.
- Recreación de los juegos populares aumentando el nivel de complejidad.
- Elaboración de estrategias de resoluciones motrices individuales y en familia en relación a la problemáticas del juego.

**EJE :**EL SUJETO Y LAS FORMAS GÍMNICAS

**PROPÓSITO:** LA MOTRICIDAD EN EL CONTEXTO SOCIOCULTURAL.

**CONTENIDOS:**

- Reconocimiento y valorización del movimiento saludable en las acciones de las vida cotidiana.
- Identificación de los grupos musculares y articulaciones /Reconocimiento de grupos musculares y articulaciones.
- Desarrollo global de las capacidades motoras básicas en situaciones de juego: velocidad, agilidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, elongación muscular y movilidad articular.
- Combinación de acciones motoras (salto en alto, longitud, lanzamientos)
- Resolución de situaciones problemas a partir de la combinación y ejercitación de las capacidades motoras básicas. Desarrollo global de la condición física general.
- Ajuste global del espacio-tiempo-objeto a las distintas situaciones. Utilización del espacio parcial y total.

**EJE :** EL SUJETO Y EL ENTORNO NATURAL

**PROPÓSITO:** LA MOTRICIDAD EN EL CONTEXTO SOCIOCULTURAL

**CONTENIDOS:**

- Participación en caminatas que promuevan la comunicación con la naturaleza.
- Realización de grandes juegos en familia.
- Tomar este contenido de acuerdo a las normativas autorizadas por la pandemia a nivel Nacional, Provincial y Municipal: Vivencia de caminatas. Vivencia de paseos. Vivencia de pernoctadas en casa. Participación en juegos al aire

**Escuela N° 251**

Sierra Grande  
Prof. Carlos Negri

<https://youtu.be/eVZOkdJFWTE>

**Escuelas 45**

Cipolletti  
Prof. Ana Díaz

<https://youtu.be/R-fApdQY0kQ>

**Escuelas N° 293 y 294**

Prof. Fernando Campidoglio  
Zonal AVCI Cipolletti.

<https://youtu.be/KZLQRg-8M9o>  
<https://youtu.be/yDkWZiVUJ0>

**Escuela N° 153**

Allen-Segundo Ciclo.  
Prof. Noelia Maggi.

<https://youtu.be/UkNglowGgxQ>

**Escuela N° 60**

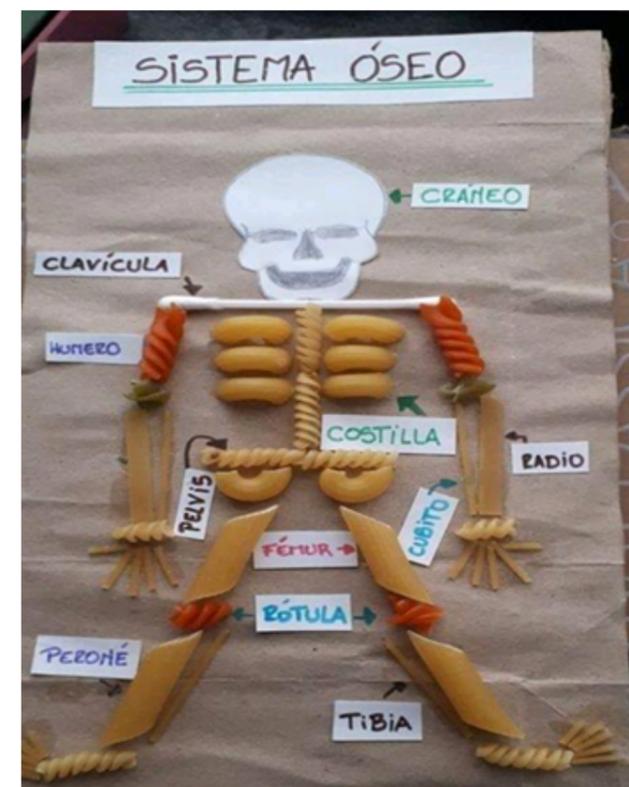
Sierra Grande  
Prof. Sergio Capovila

<https://youtu.be/V2c18bRTxP0>

**Busqueda del Tesoro**

Sierra Grande  
Diego Ferreira

<https://youtu.be/UkNglowGgxQ>



## TERCER CICLO

### EJE: EL SUJETO Y EL JUEGO

- Práctica de actividades jugadas que integren la mayor variedad y riqueza de posibilidades de movimiento.
- Elaboración de estrategias de resolución motrices individuales y grupales en relación a las problemáticas de juego.
- Reconocimiento de la esencia de los juegos y deportes: - Lo agonístico: competición. - Lo motriz: movimiento. - Lo lúdico: juego. - Lo hedonístico: placer

### EJE: EL SUJETO Y LAS FORMAS GIMNICAS

- Exploración de posibilidades y sensaciones corporales en actividades relacionadas a las capacidades físicas.
- Uso y construcción de habilidades motrices en relación a las capacidades coordinativas en situación.
- Libre y en contacto con la naturaleza.

**Escuelas N° 293 y 294**  
 Profesor Fernando Campidoglio  
 Zonal AVCI Cipolletti.  
<https://youtu.be/bube0OVjEk4>

**Escuela de Educación Especial N°8 Alfredo Caso**  
 Choele Choel  
 Prof. de Música Analía Laborde  
 Prof. de Educación Física Isabella Mulloni  
<https://cutt.ly/KfVNQsi>

**Escuela N° 102**  
 Fernández Oro  
 Profesor Mario Gutiérrez  
<https://youtu.be/XCgvOPiDkSk>

**Escuela especial y Nivel Primario**  
 Prof. Guillermo Di Napoli  
 Sierra Grande

**Escuela enseñanza Especial N° 20**  
 Lamarque  
 Taller de Teatro  
<https://youtu.be/YJMmAre5MCo>

A continuación proponemos crear un taller de juguetes. En cada edición de cuadernillo se irán incorporando nuevas producciones. El objetivo de este taller es poder realizar y compartir en familia las actividades y también sumar las propuestas de armado sugeridas por las familias.

## TALLER 1

### Creación de juguetes en casa.

Que mejor que este momento para abrir paso a la imaginación y creatividad, y crear en familia juguetes, de paso al utilizar materiales reciclados, también vamos a estar cuidando nuestro planeta. Los materiales propuestos son fáciles de encontrar, dentro de nuestros hogares, pero si te falta algo, es hora de que abras la puerta de la imaginación y realices una creación única, para luego poder disfrutar un lindo momento durante estos días.

#### 1-Pelotitas de trapo:

- **Materiales:** medias viejas que ya no se usen, trapos, bolsas plásticas, telas.
- Elegir una de las medias en desuso e introducir en ella, en forma de bollito, las otras medias o trapos o bolsas, hasta que quede con forma de pelotita lo más que se pueda, luego con ayuda de un adulto cocer con hilo y aguja, o atar la tela sobrante.
- Y a jugar!! Embocar desde lejos las pelotitas en una caja, o un balde. Derribar botellas de plástico vacías "Bowling". También pueden ir juntando latas de conservas vacías, limpias, y que **NO TENGAN NINGÚN BORDE QUE PUEDA LASTIMAR**. Crear una torre y derribarla con las pelotitas desde lejos.



#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

## 2- El balero del chavo:

-Materiales: Una botella de plástico "vacía" con tapa, hilo o lana y la ayuda de un adulto.

-Le pedimos a un adulto que nos corte la botella para utilizar la parte superior -embudo-, luego le quitamos la tapa y le pedimos nuevamente a un adulto que le haga un agujerito en el medio, no muy grande, solo es para que pase el hilo/lana.

-Cortamos unos 20 cm de hilo o lana, si es muy fina podemos hacerlo con tres tiras. Luego atamos un extremo de ese hilo al cuello de la botella, y el otro extremo lo pasamos por el agujerito de la tapa, hacemos un nudito para que la tapa no se escape y listo a jugar. También se puede decorar, pintar o pegar figuritas.



#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

## 3- Lanzadora profesional:

-Materiales: botella de plástico vacía, en lo posible de las pequeñas, 2/3 globos, cinta o las gomitas de librería en caso de necesitarlo, y ayuda de la familia. \*LOS GLOBOS EXTRAS SON POR SI SE ROMPE ALGUNO. Una segunda opción, es cambiar la botella por un tubito de cartón de las servilletas o del papel higiénico. El procedimiento es el mismo.

-Le pedimos ayuda a un adulto para que nos corte la botella por la parte superior - que nos quede para usar la parte que hace como embudo-, le quitamos la tapa ya que en este caso no la utilizaremos. Luego colocamos el globo en el lugar donde enrosca la tapa. El globo debe quedar ajustado en el pico de la botella para que no se caiga, si no se puede colocar una gomita elástica de esas de librería o un poco de cinta. Y ya está preparada para lanzar!!! OJO - SOLO ES LANZADORA DE BOLITAS DE PAPEL.

-Como hacer pelotitas de papel: tomar hojas de diario o revistas y hacerlas un bollito lo más apretado posible, luego rodearla con cinta de papel o cinta ancha. Para pelotitas grandes utilizar toda la hoja, para hacer pelotas más pequeñas utilizar un pedazo más pequeño de la hoja.



#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

## 4- Botella loca:

-Materiales: una botella de plástico grande y vacía, sin tapa. Cartón, cinta ancha. Ayuda de un adulto. Bolitas o Pelotitas de papel 4/5, que pasen por la boca de la botella. Pedir a un adulto que nos corte la botella a un poco menos de la mitad. Una vez que tenemos las dos partes, emparejamos los bordes para que queden prolijos.

-Luego introducimos la parte de la boca de la botella, dentro del cuerpo. La boca de la botella no debe tocar el fondo, si es así recortamos un poco más la parte de la botella que tiene la boca.

-Luego introducir las 5 bolitas o pelotitas de papel, estas deben poder pasar por el pico de la botella a la otra parte, sin trabarse, si la circulación de las bolitas no es fluida, seguir ajustando la botella hasta que estas pasen sin dificultad.

-Por último la parte de la botella queda abierta, la tapamos con cartón o simplemente encintamos todo, para que no se escape ninguna bolita o pelotita. La unión entre las dos partes de la botella también la aseguramos con bastante cinta. Ya podemos jugar! debemos hacer pasar las bolitas de un lado al otro de la botella.



ARTE ALTO ASTRAL

#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

## 5- Fútbol de dedos:

-Materiales: una caja de cartón. Tres palitos de helado, o cualquier otro palito, si no consiguen se pueden utilizar lápices o lapiceras que ya no usen en casa. Un pedacito de tela o una bolsa de plástico pequeña. Tapas de botellas. Cinta de papel o cinta ancha. Marcadores y una regla.

-Utilizaremos la caja del lado del revés y a lo largo. En un extremo, justo en el centro, a unos 5 cm o más del borde marcamos un punto. Sobre ese punto trazar una línea de 10 cm a lo ancho de la caja.

-Con los palitos (3) armar un arco, como los de fútbol. Utilizar cinta de papel para unirlos. Luego le colocamos el pedacito de tela o bolsa por detrás a modo de red.

-Sobre el primer punto que marcamos en la caja, vamos a marcar un círculo un poco más grande que el tamaño de las tapitas. Pedir ayuda de un adulto y recortar el círculo para que quede el hueco.

-Por último, clavar el arco que ya hicimos con los palitos en los extremos de la línea que marcamos anteriormente sobre la caja. Ayudar con cinta para que quede firme.

-Se pueden decorar, pintar, las tapitas a modo de pelotas.

-Ahora desde el otro extremo de la caja y con ayuda de tus dedos deberás tratar de hacer los goles. Cuántos podrás lograr?



#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

## 6- Laberintos:

-Materiales: caja de cartón (son más útiles las tapas de las cajas de zapatos, o cajas que no tengan mucha profundidad). Pedacitos de cartón, sorbetes que ya no usen, palitos, o lanas gruesas. Bolitas o pelotas de papel. Cinta de papel o ancha, boligoma o plasticola, pistolita de silicona. Marcadores o lápiz y regla.

-Dentro de la tapa de cartón dibujar un laberinto (pueden copiar el de la foto, o apelar a su imaginación). Luego pegar sobre esas líneas, el material con el que decidas hacer las divisiones del laberinto (tiras finitas de cartón, palitos, lana gruesa, etc), la idea es que las bolitas o pelotas de papel puedan rodar por entre el caminito sin pasar por encima de los bordes que delimitan.

Pueden marcar un punto de salida y un punto de llegada. A jugar!!!



#YOMEQUEDOENCASA - Ed. Física 2020 – Profesora Daiana Paredes

### Quédate en casa y no olvides:

- 1) Lavarte las manos con jabón regularmente.
- 2) Estornudar en el pliegue del codo.
- 3) Ventilar los ambientes.
- 4) Desinfectar los objetos que se usan con frecuencia.

**RN**

**RÍO NEGRO**

**EDUCACIÓN  
Y DERECHOS  
HUMANOS**