



# PREPARADOS, LISTOS... ¡YA!

## Objetivo general

Trabajar el valor del ejercicio físico para el cuidado del cuerpo y la salud; e incentivar la práctica de distintas actividades deportivas.

## Objetivos curriculares

*Que el alumno logre:*

- ✱ Reconocer la derecha de la izquierda en el espacio orientado con respecto al propio cuerpo.
- ✱ Evocar, anticipar y memorizar trayectorias de recorridos y desplazamientos.
- ✱ Representar gráficamente el uso del espacio, respetando su forma y cierta proporcionalidad.
- ✱ Dialogar para alcanzar el mejor resultado consensuado para su circuito.
- ✱ Preservar el cuidado de sí mismo para adoptar hábitos saludables que preserven la vida y el entorno, reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas.
- ✱ Distinguir los hábitos que favorecen la salud y los que la perjudican.

## Materiales

Cartulinas.

Dos palos de hockey y una pelota.

Una pelota de rugby, una de fútbol, una de básquet.

Dos raquetas de tenis y una pelotita.

## Actividad

*Introducción:*

Comenzamos trabajando con los niños sobre los objetivos de la asignatura "Educación Física". Resaltamos y explicamos especialmente los siguientes objetivos:

- Contribuir a que el niño logre un estado de equilibrio y armonía entre sus movimientos y su cuerpo.
- Determinar su identidad corporal y formar una imagen de sí mismo direccionada; es decir, que pueda manejar su cuerpo según sus deseos.
- Contribuir a la manifestación del niño como sujeto social, favoreciendo la comunicación y relación con sus pares a través del trabajo en equipo y la conformación de grupos.
- Beneficiar la salud corporal en relación con el medio físico y como medio para la relación social.
- Educar en valores grupales que enseñan a compartir y facilitan la socialización y el trabajo en equipo.

# Actividad 15

Entregamos la ficha de trabajo, y les pedimos que, reunidos en grupos de 4 integrantes, completen la tabla de los deportes, identificando las partes del cuerpo que principalmente se ejercitan en cada uno de ellos y los objetos o elementos que deben utilizarse para su realización.

## *Desarrollo:*

Asignamos a cada grupo un deporte distinto y le entregamos los elementos que necesita para la práctica del mismo. Cada grupo elabora un circuito en el que se tengan que practicar 4 ejercicios relacionados con el deporte asignado.

Especifican el circuito (con palabras o dibujos) en una cartulina, y la pegan en algún lugar del salón o el patio, organizando todo lo necesario para el desarrollo del mismo.

Cada grupo comienza a hacer los ejercicios propuestos en su propio circuito para mostrarles a los demás la forma adecuada de realizarlos, y cuando terminan, rotan y se trasladan al circuito que sigue. De esta manera, todos los grupos pasan por todos los circuitos.

## *Cierre:*

Al concluir la ejercitación en cada uno de los circuitos, tomamos un momento de descanso y volvemos a trabajar en la ficha. Cada uno, en forma personal, se dibuja a sí mismo practicando su deporte preferido y reunidos en grupo contestan las preguntas.

Todos juntos terminamos completando la frase: "Hacer deporte es bueno porque..." escribiendo 3 opciones. Ponemos en común las respuestas y elegimos la opción que más nos gusta y expresa el beneficio de los deportes en nuestras vidas.

## Propuesta de actividad comunitaria

Una vez en el año se invitará a todos los padres a participar de una clase de Educación Física con sus hijos. Introduciendo el tema, la maestra explicará en breves palabras la importancia del deporte y la actividad física, el valor de la salud y el cuidado del cuerpo. Luego realizarán los circuitos propuestos por los niños en grupos y a su vez vivenciarán la importancia del trabajo en equipo y los valores que se ponen en juego. La clase concluirá con una reflexión sobre los valores en el deporte.



## Para hacer en familia

Pensamos todos juntos: ¿Para qué sirve el ejercicio físico? Compartimos lo trabajado en familia. Recomendamos a los padres que investiguen acerca de las propuestas de actividades físicas y deportivas que se ofrecen en los clubes cercanos, asociaciones barriales, servicios municipales o de la zona, etc. Realizamos algún deporte o juego en familia. Sugerimos el juego de las estatuas escuchando música. Ponemos en claro las reglas antes de comenzar:

- Cuando la música suena: bailamos.
- Cuando la música se detiene: nos convertimos en estatuas.



## Relación con Valores



La práctica de esta actividad promueve el autoconocimiento del cuerpo y la ejercitación de las distintas partes del mismo. Fomenta en el niño la importancia de cuidar la salud y el cuerpo a partir del ejercicio físico y el deporte.

Los juegos organizados en circuitos ejercitan el trabajo en equipo desarrollando los valores de respeto, cooperación, empatía, escucha y responsabilidad.

PROGRAMA  
**EDUCAR EN RESPONSABILIDAD**

**Fundación Horacio  
Zorraquín**

