

¡ VAMOS A DESCUBRIR NUESTRAS HABILIDADES!



PRIMARIA - SEGUNDO CICLO

Pancho nos vió que andábamos dando vueltas y más vueltas por toda la casa y, con tono desentendido, preguntó si estábamos buscando la linterna.

¡Él la había escondido! Y ahora **¿A qué más podemos jugar?**



¡VAMOS A DESCUBRIR NUESTRAS HABILIDADES!

A mí hermano y a mí nos encanta jugar al **fútbol** y, al menos, una vez por semana, armamos partidito en el patio de mi casa. Mi mamá nos contó que algunos lugares de nuestra provincia se destacan por la práctica de otras actividades y deportes.



¡Tengo una idea! ¿Y si los recorremos para descubrir nuestras habilidades?



¿CÓMO EMPEZAMOS?

Necesitás **ropa cómoda**, una **botella de agua**, muchas **ganancias de moverte** y un **mapa de Entre Ríos** (el que está en la página 23 de nuestra bitácora), para colorear el recorrido que vayamos haciendo.



HOY es:

↓ SER ATLETAS



A Pancho también le gusta mucho el atletismo y su profe de **Educación Física** le contó que en la ciudad de **Concepción del Uruguay**, se encuentra el **Centro de Educación Física N° 3 "Prof. Hugo Mario La Nasa"**.



¿LO SABÍAS?

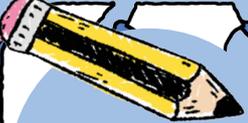
El **Atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca diversas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. ¡Practicando atletismo sabrás lo rápido que podés correr, lo alto y largo que podés saltar y lo lejos que podés lanzar!



Llegamos al **CEF N° 3** y con Pancho no salíamos del asombro por lo imponente de ese espacio en el que a diario entrenan deportistas de todas las edades.

¡VAMOS! ¿ENTRAMOS A LA PISTA?





ACTIVIDAD

CARRERA AVENTURA

A Realizá un recorrido por el interior de tu casa esquivando todos los obstáculos que se te presenten. Este recorrido deberá durar **3 minutos**.



B Luego de realizar la carrera, respondé las siguientes preguntas:

☉ ¿Cómo te sentiste durante el recorrido? ¿Sentiste cambios en tu cuerpo? ¿En la respiración? ¿En los latidos de tu corazón?

.....

.....

.....

LANZAMIENTOS



Para realizar esta prueba necesitás **pelotas**. Si ya tenés, podés utilizar esas. Si no, podés hacerlas con medias, bollos de papel u otro objeto de tu casa que puedas usar para lanzar, que no se rompa ni te lastime.

A **Lanzá** la pelota hacia arriba y **atrapala**, intentando que no se te caiga. Hacé este ejercicio primero **5 veces** con la **mano derecha** y luego, **5 veces** con la **mano izquierda**.



B Luego de practicar con las dos manos, respondé: ¿Con qué mano te resultó más fácil?

.....

.....

C ¿Te animás a lanzar la pelota hacia arriba, tocar el suelo y atraparla? ¿Y si probás a lanzar, dar un giro y atrapar? ¿De qué otra manera podés lanzar?



GRANDES SALTOS

Para realizar este ejercicio necesitás **hojas de papel**.

A Comenzá poniendo una hoja en el suelo y tratá de saltarla.
¿Pudiste hacerlo?

.....

.....

.....



B Agregá una hoja más y probá saltar las dos juntas. Si lo lograste, seguí sumando hojas ¿Cuántas hojas pudiste saltar? ¿Y si probás con los dos pies juntos?



Una vez que termines este recorrido, en el **mapa de Entre Ríos** coloreá el **Departamento Uruguay**.

HOY es:

¿JUGAMOS
AL SOFTBOL?



Mi mamá tiene una amiga que vive en **Paraná**, la capital de nuestra provincia, y una vez que nos vino a visitar me contó que en esa ciudad se encuentra el **Estadio Mundialista de Softbol "Ingeniero Nafaldo Cargnel"**.

¿LO SABÍAS?



La práctica del **Softbol** necesita de mucha atención y concentración. Te puede tocar recibir la pelota, lanzar, batear o correr. En el año **2019** Argentina se coronó campeón del Mundo en este deporte.



LANZAMIENTOS CON PRECISIÓN

- A** Buscá una pared de tu casa que se encuentre liberada de objetos o muebles cercanos que se puedan romper.
- B** Pegá hojas de papel con cinta y enumeralas del 1 al 4. Deberás lanzar la pelota hacia las hojas, siguiendo el orden: 1, 2, 3 y 4.



☉ ¿Lograste lanzarla de manera precisa a cada número?

☉ Probá lanzando a los números pares (2, 4) y luego los impares (1, 3). Inventá una secuencia de lanzamiento. Hacé los lanzamientos con ambas manos. Probá distintas maneras de lanzar.

☉ ¿Con qué mano te resultó más fácil? ¿Qué lanzamiento?



ATRAPÁ CON ELEMENTOS

A Si tenés una pelota que pique, parate enfrente de los números, lanzá y atrapá el rebote de la pelota con las manos, una bolsa, una caja **¿Con qué otro elemento podés atrapar?**

.....

.....

B Probá con un pique en el suelo, antes de que golpee la pared.

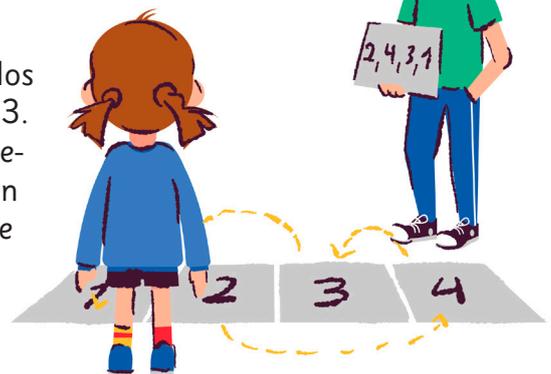
Si hay alguien que pueda jugar con vos, pedile que te lance la pelota a diferentes alturas y distancias, con pique y sin pique. Siempre tené en cuenta probar con ambas manos.

ACCIÓN Y REACCIÓN

1

Vamos a seguir practicando con las hojas numeradas, pero ahora las tenés que colocar en el piso, separadas lo más que se pueda.

A Escribí en papel varias combinaciones de los **4 números**. Por ejemplo 1, 3, 4, 2; 4, 2, 1, 3. Colocá los papeles con la combinación de números hacia abajo, luego buscá una combinación y tocá las hojas con un pie en el orden que corresponde.



Una vez que termines este recorrido, en el mapa de **Entre Ríos** coloreá el **Departamento Paraná**.

HOY es:

PRACTICANDO HANDBALL



Cuando fui de visita a **Concordia**, la Capital del Citrus, además de conocer grandes plantaciones de naranjas y mandarinas, aprendí que en esa ciudad ubicada al noreste de **Entre Ríos** se dio el puntapié inicial para el desarrollo del **Handball** en toda la provincia.



¿LO SABÍAS?



El **Handball** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar hacer goles en el arco del equipo contrario.

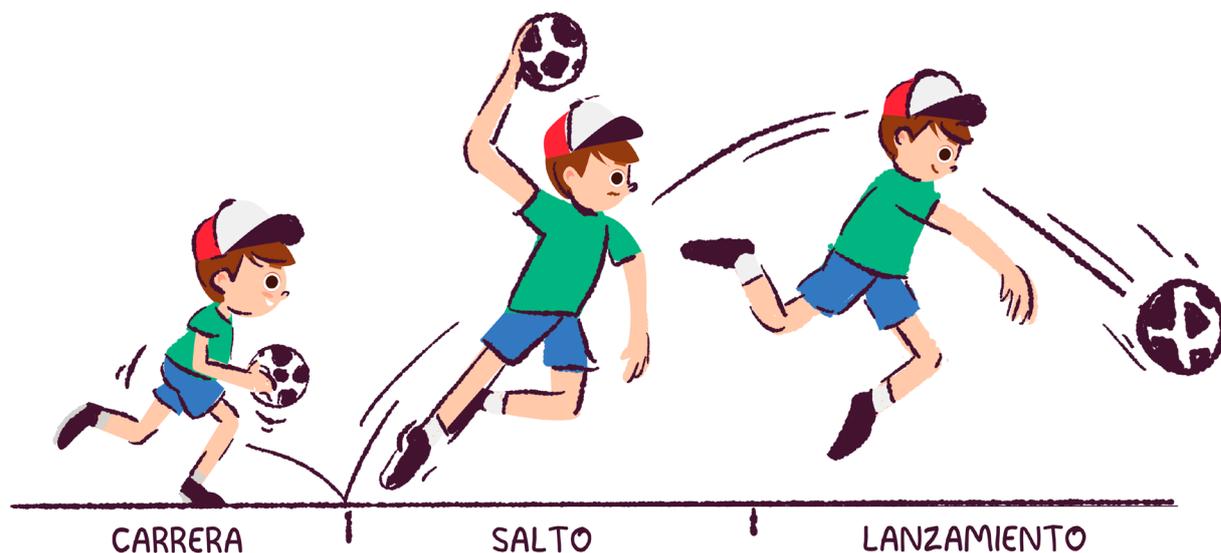
Para la **práctica del Handball** necesitás habilidades como una buena coordinación entre tus miembros inferiores, piernas, y miembros superiores, brazos; además de fuerza, resistencia y velocidad.

1, 2, 3, ACCIÓN

- Seguí utilizando las hojas de papel en la pared, con una pelota de trapo, de papel, tenis, media, etc., realizá tres pasos, saltá y lanzala en el aire hacia el número uno. Luego, repetilo con los otros números.
- Ahora corré a tomar la pelota del suelo, realizá los tres pasos, y lanzá en el aire, solo a los números pares (2, 4) y luego a los impares (1, 3)
- ¿Te animás a hacer los tres pasos, girar en el aire y luego lanzar la pelota siguiendo el orden de mayor a menor (4, 3, 2 y 1)?



D Por último, colocá la pelota a diferentes alturas, por ejemplo, mesas, sillas, etc.. Vení corriendo, tomá la pelota, realizá los tres pasos y lanzala en el aire primero a los números impares y luego a los pares.



Una vez que termines este recorrido, en el mapa de **Entre Ríos** coloreá el **Departamento Concordia**.

¿Y a vos? ¿Te gusta hacer deportes? ¿Practicás alguno o tenés alguna habilidad específica? ¿Conocés otro lugar de nuestra provincia que se destaque por la práctica de algún juego o deporte en particular?

.....

.....

.....

.....

Mientras me contás, hacemos un descanso.

¡DESPUÉS RETOMAMOS EL VIAJE!

