



Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno

Nivel Inicial – Salas de 3, 4 y 5 años

Propuestas de Educación Física para realizar en casa 1

Con el compromiso y responsabilidad de todos pronto podremos superar esta crisis sanitaria. Los quiero y extraño mucho.

Profe. Vivian

¡¡Hola familia!! ¡¡Hola chicos!!

Les propongo juegos para divertirse en casa y en familia

1) CARRERA DE TORTUGAS

Tipo: Juego motor

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: Almohadón o almohada pequeña para cada participante

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se debe delimitar el trayecto de la carrera en algún rincón de la casa. Todos los participantes deben tener un almohadón o una almohada pequeña. Se ubican todos en la línea de partida, en cuatro patas, y se colocan el almohadón sobre la espalda (como si fuese el caparazón de una tortuga). Al dar la orden de partida las tortugas comienzan a avanzar. Si se les cae el almohadón de la espalda deben regresar al punto de partida y comenzar nuevamente. Por lo tanto deberán avanzar muy despacio para llegar más rápido. La tortuga que primero llega es la ganadora.

2) CARRERA DE JIRAFAS

Tipo: Juego motor

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: dos tiras o marcas para delimitar partida y llegada.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Los integrantes de la familia, se ubican detrás de una línea trazada en el suelo, lejos de ella se marca la línea de llegada. A la señal parten caminando en puntas de pie, teniendo los brazos estirados hacia arriba tan alto como el cuello de una jirafa. El primero en alcanzar la línea de llegada gana el juego.

3) JUEGO CON BROCHES

Tipo: Favorece la motricidad fina y la coordinación ojo-mano.

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: 10 broches de ropa o más. Dos canastos.

Participantes: 2 integrantes de la familia.

Desarrollo: se colocan en un canasto/palangana o similar 20 broches de ropa o más. A la señal comienzan a colocarse los broches en la ropa hasta que se terminen los broches, el participante que se colocó más broches gana el juego.

4) ENCESTAR LA PELOTA

Tipo: Favorece la coordinación

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: 3 recipientes (pueden ser canastos, baldes, ollas o simil) y 1 pelota hecha con medias y relleno de papel

Participantes: 2 integrantes de la familia.



Desarrollo: Marcar una línea de limite desde donde arrojar la pelota, y colocar los 3 recipientes a cierta distancia de la línea, es importante que cada recipiente (canastos, baldes, ollas) tenga un valor,(ejemplo 1, 2 y 3) que serán los puntos que se sumen, según emboquen la pelota. Tira tres veces cada participante el que suma más puntos con los tres tiros es el ganador.

5) JUEGO DE EQUILIBRIO

Tipo: Favorece la motricidad gruesa, y el equilibrio.

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: una cinta, sog a o similar..

Participantes: el niño

Desarrollo: se coloca la cinta sobre el piso y el niño debe internar caminar a lo largo de la cinta manteniendo el equilibrio.



➤ **En todos los juegos se requiere la presencia y supervisión de un adulto.**

¡MUCHAS GRACIAS, ESPERO QUE PUEDAN REALIZAR LOS JUEGOS!!!