



Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno

Nivel Inicial

***Propuestas de Educación
Física para realizar en casa II***

“MUÑECO DE TRAPO”

Edad: 3, 4 a 5 años

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Un participante hará del dueño de la juguetería mientras que el otro será el muñeco de trapo.

El dueño de la juguetería pondrá al muñeco en diferentes posiciones, y luego cambiarán de roles.

El dueño entonces se convierte en muñeco y el muñeco en dueño.

(Siempre teniendo mucho cuidado con el cuerpo del otro)

"1, 2, 3 SI TE MIRO NO TE MOVÉS":

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: El niño se colocará detrás de una línea, a 5/10 metros del otro jugador a quién llamaremos "guía". Este último, se pondrá de espalda al nene y será quien dirija el juego.

Cuando el guía termina de decir: "1, 2, 3 si te miro no te movés" deberá darse vuelta rápidamente hacia el niño. Mientras que el guía está de espalda el pequeño deberá avanzar realizando pasos hacia adelante para poder alcanzarlo. Pero tendrá que detenerse cuando el guía se de vuelta. El juego seguirá su curso, hasta que en algún momento el niño logre tocarle la espalda al guía. Pueden cambiar los roles.

En este juego pueden variar los desplazamientos. En vez de caminar, podrán saltar, avanzar como diferentes animales: rana, perro, conejo, jirafa, entre otros.

“EL DIARIERO”

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: hoja de diario, revista, papel que ya no usen.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.



Desarrollo: necesitarán una hoja para poder transportarla con diferentes partes del cuerpo. Primero probarán poniéndola en la cabeza, en la mano, espalda, rodilla, etc.

-Luego en el segundo ejercicio tendrán que poner la hoja en el piso y saltar de un lado al otro, sin pisarla.

-A continuación deberán colocar diferentes partes del cuerpo sobre la hoja. Por ejemplo: mano, oreja, nariz, codo, rodilla, entre otros.

- Por último tendrán que hacer una pelota con ayuda de la familia (pueden ponerle cinta para que no se desarme). Con la pelota armada, deben intentar lanzar para adelante, para atrás, recibirla, hacerla rodar por el suelo, etc. Siempre con mucho cuidado y adaptando la actividad según la edad. De esta manera experimentarán diferentes movimientos.

" BOWLING "

Buscarán en casa botellas de plástico que ya no se usen para poder reutilizarlas. Pueden pintarlas, o pegarle papeles de colores.

Si se animan pueden jugar al bowling. Algunas las van a llenar con poquita agua y otras quedarán vacías.

Intentarán derribar los "pinos", con la pelota de diario (que hicieron en el juego anterior) una de tenis, de pelotero, de goma, o la que tengan en casa. Pueden ponerle diferentes puntajes a las botellas. De esta manera deberán sumar los puntos. Quien suma más, será el ganador.



" VIBORITA "

Edad: 3, 4 a 5 años

Materiales: sogá, bufanda, corbata, medias.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia

Deberán utilizar una sogá, una corbata, bufanda, o lo que tengan en casa que pueda servir de «viborita».

Uno toma la bufanda y la mueve de lado a lado, de arriba hacia abajo. Mientras que el otro tratará de pisarla, de saltar, etc. Y luego cambian los roles.





ATENCIÓN:

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

¡LOS EXTRAÑAMOS!

**¡MUCHAS GRACIAS, ESPERAMOS QUE
PUEDAN REALIZAR LOS JUEGOS!**