



*Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno*

# **Nivel Inicial**

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

# “CARRERA DE PINGÜINOS”

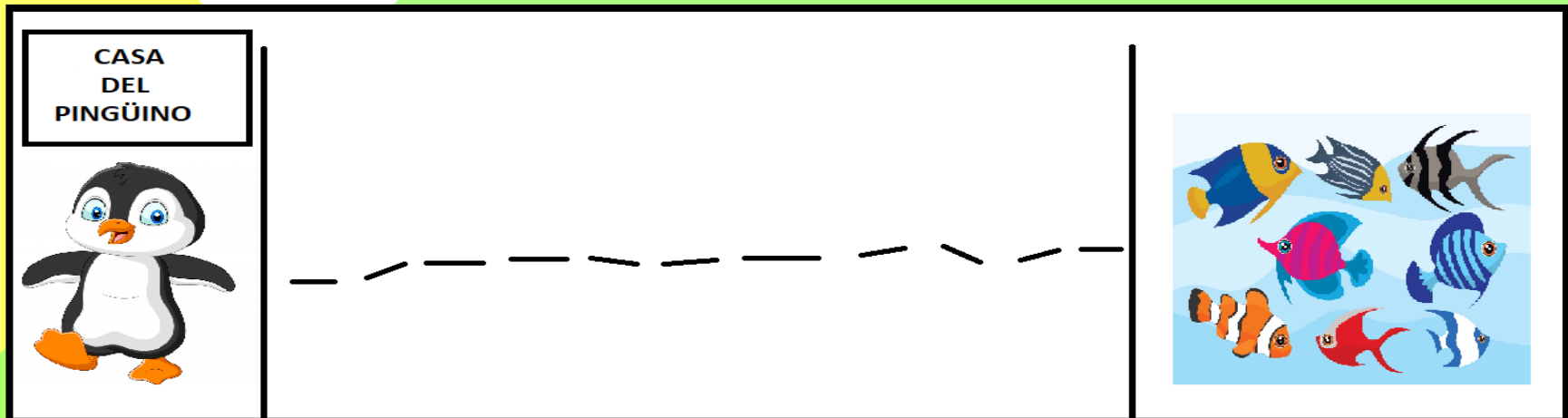
**Edad:** 3 - 4 - 5 años

**Materiales:** dos tiras/marcas para delimitar partida y llegada (cinta, toalla enrollada, etc.)  
Hojas y lápices de colores para dibujar peces.  
Una pelota de medias por participante.

**Participantes:** 2 o más integrantes de la familia.



**Desarrollo:** Los participantes harán de pingüinos. Se colocarán la pelota de medias entre las rodillas. Deberán caminar como pingüinos hasta los peces, tomar uno y volver a la casa del pingüino. Quién logre juntar más peces, será el ganador.



# "JUEGO DE RECORRIDO":

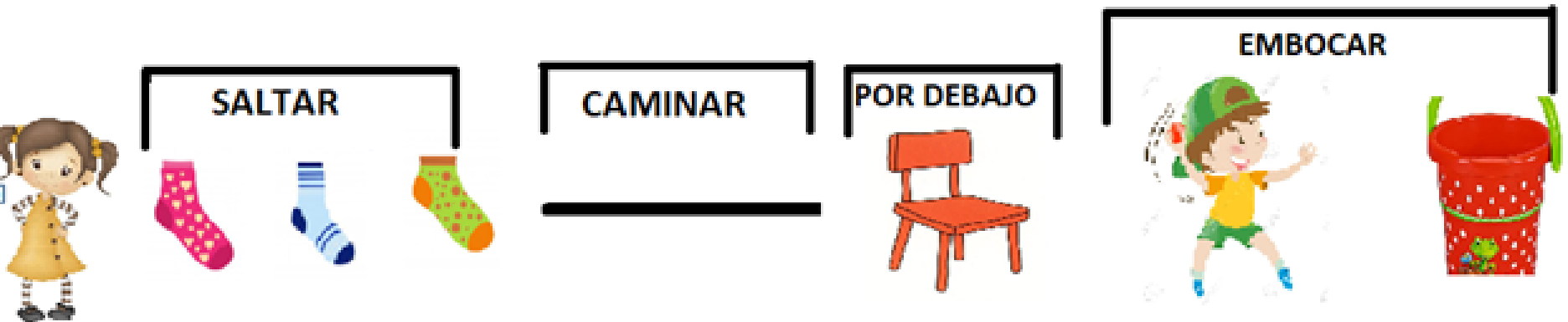
**Edad:** 3 - 4 - 5 años

**Materiales:** Medias, silla, toalla enrollada/cinta, tupper/balde, pelota de medias/pelota de diario.

**Participantes:** 1 o más integrantes de la familia.

**Desarrollo:** El participante deberá sortear los diferentes obstáculos para completar el recorrido. Primero lo intentará sin la pelota de medias, y luego trasladando la pelota hasta embocarla en el balde.

1. Saltar tres medias con los dos pies juntos.
2. Caminar haciendo equilibrio, sin caerme de la línea (cinta o toalla enrollada a lo largo).
3. Pasar por debajo de la silla (intentando apoyar la panza en el piso).
4. Embocar a pelota de medias dentro del balde.

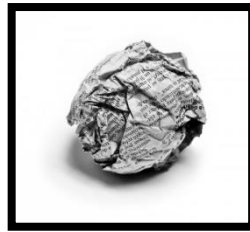


# “¡A RODAR!”

**Edad:** 3 - 4 - 5 años

**Materiales:**

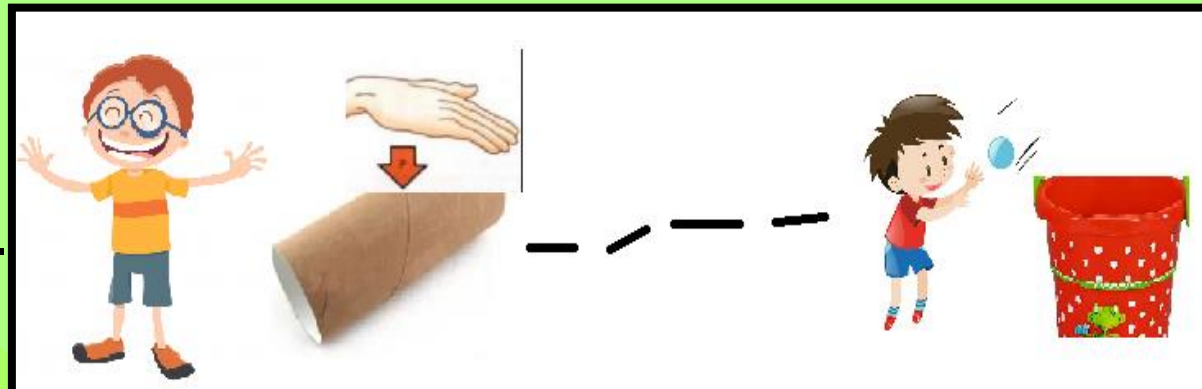
- Pelota de diario/papel.
- Pelota de medias.
- Tubito de papel higiénico.
- Botella de plástico
- Balde, cacerola o tupper.



**Participantes:** 2 o más integrantes de la familia.

**Desarrollo:** Cada participante llevará su elemento haciéndolo rodar con la mano hasta el recipiente (ejemplo: balde), cuando llegan allí deberán levantar el elemento del suelo y embocarlo en un canasto/balde/cacerola. Una vez lanzado el elemento, el participante deberá volver a la línea de inicio.

1. Pelota de diario.
2. Pelota de medias.
3. Tubo de papel higiénico.
4. Botella de plástico.



# " EL GUÍA "

**Edad:** 3 - 4 - 5 años

**Materiales:** pañuelo/bufanda/corbata.

**Participantes:** 2 o más integrantes de la familia

**Desarrollo:** El niño/a deberá taparse los ojos con una mano, mientras que el adulto lo llevará por el espacio tomándolo de la otra mano.

Se podrá avanzar (adelante, costados, atrás), frenar, caminar despacito, un poco más rápido, saltar, cuclillas, etc. El adulto siempre tendrá que indicar qué hacer al niño/a y nunca soltarle la mano.

*\*Si se animan pueden intentarlo con una venda en los ojos (pañuelo, bufanda).*



# "¡A EMBOCAR!"

Buscarán en casa uno o más tubos de papel de cocina que ya no usen para poder reutilizarlos. Pueden pintarlos, o pegarle papeles de colores. Además necesitaremos aros de cartón (cortar con ayuda de un adulto) también podremos decorarlos. Si se animan pueden jugar a embocar.

Lanzarán los aros intentando embocar en el tubo de cartón. Pueden hacer más de un tubo y ponerle diferentes puntajes. De esta manera deberán sumar los puntos. Quien suma más, será el ganador.





**ATENCIÓN:**

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

**¡LOS EXTRAÑAMOS!**

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