



Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno

Nivel Inicial

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

“TIERRA, AGUA, AIRE”

Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: tela grande, sábana, paracaídas.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Colocarán la sábana bien estirada y la tomarán de los extremos. Un integrante del juego dirá una de estas tres palabras, según la palabra indicada, deberán hacer todos juntos el movimiento:

-TIERRA: sacudir la tela al ras del suelo.

-AGUA: sacudir la tela a la altura de la cintura.

-AIRE: sacudir la tela a la altura de los hombros.

**Se repetirán varias veces los movimientos y se podrá cambiar el guía del juego, para que otro integrante indique las palabras.*



"GRANDES EQUILIBRISTAS":

Edad: 3, 4 y 5 años

Participantes: 1 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: El niño tendrá que imitar diferentes poses, manteniendo el equilibrio en cada una de ellas.

-RANA: posición de pie, piernas separadas ancho de hombros y rodillas semiflexionadas. Si se animan, pueden elevar los talones y mantenerse en «puntas de pie».

-BAILARÍN: Parados en un «puntas de pie» colocarán un pie delante del otro, y se elevarán los brazos extendidos por arriba de la cabeza.

-GATO: el niño tendrá que realizar la forma en cuatro apoyos. Apoyará las dos manos y las dos rodillas.



**Si se animan pueden probar más equilibrios.*

" ¿Quién se anima a sacar al otro de la línea?"

Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: cinta, corbata, etc.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se dibujará una línea recta en el espacio que tengan en casa. Un integrante se colocará de un lado de la cinta, y el otro jugador del otro lado. El objetivo del juego es realizar diferentes empujes, y lograr que el otro salga de la línea de juego. Los empujes pueden ser:

- 1) Tomados de las manos.
- 2) Espalda con espalda.
- 3) Brazo con brazo.
- 4) Pies con pies.
- 5) Cola con cola.
- 6) Hombro con hombro.



** Pueden probar los empujes que deseen, siempre cuidando el cuerpo del otro.*



ATENCIÓN:

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

¡LOS EXTRAÑAMOS!

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