



*Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno*

# **Nivel Inicial**

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

# “TWISTER EN CASA”

**Edad:** 3, 4 y 5 años

**Materiales:** cartulina, hojas, tijera.

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

**Desarrollo:** Con ayuda de un adulto, tendrán que preparar círculos de diferentes colores. Una vez terminados los círculos, los colocarán sobre una manta, toalla, sábana. Al juego lo dirigirá un guía, el objetivo es que los jugadores realicen diferentes posturas:

-Pie en círculo azul

-El otro pie en círculo amarillo, sin sacar el pie del círculo azul.

-Mano en círculo verde, sin dejar de mantener las posiciones anteriores.

***\*Se pueden repetir partes del cuerpo, e ir moviendo si así lo desea el guía, por ejemplo cuando las dos manos ya están en círculos (azul y verde), puede cambiar a un círculo amarillo, para continuar el juego.***

***Así sucesivamente. Los jugadores deberán aguantar el máximo tiempo posible en posiciones, sin caerse sobre la tela.***



# "ADIVINANDO OBJETOS!"

**Edad:** 3, 4 y 5 años

**Materiales:** CAJA, peluche, almohada, cuchara, objeto de madera, etc.

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

**Desarrollo:** Se colocarán distintos objetos en una caja de diferentes texturas y tamaños. El objetivo es que los niños puedan identificar los objetos por sus características. Deberán decir el nombre del elemento, y si se animan a describirlo, mucho mejor.

***\*Lo ideal es que los chicos estén con los ojos cerrados, o tapados, para poder descubrir mejor la textura y forma del objeto.*** Les

recomendamos algunos, pero pueden ser los que ustedes deseen:

- Un objeto que no sea redondo.
- Una almohada.
- Un objeto de madera.
- Algún elemento preferido de los chicos.
- Una cuchara

***\*Sala de 3 puede realizarlo con los ojos destapados y con objetos que sean fáciles de reconocer, que utilicen a diario.***



# " A soplar"

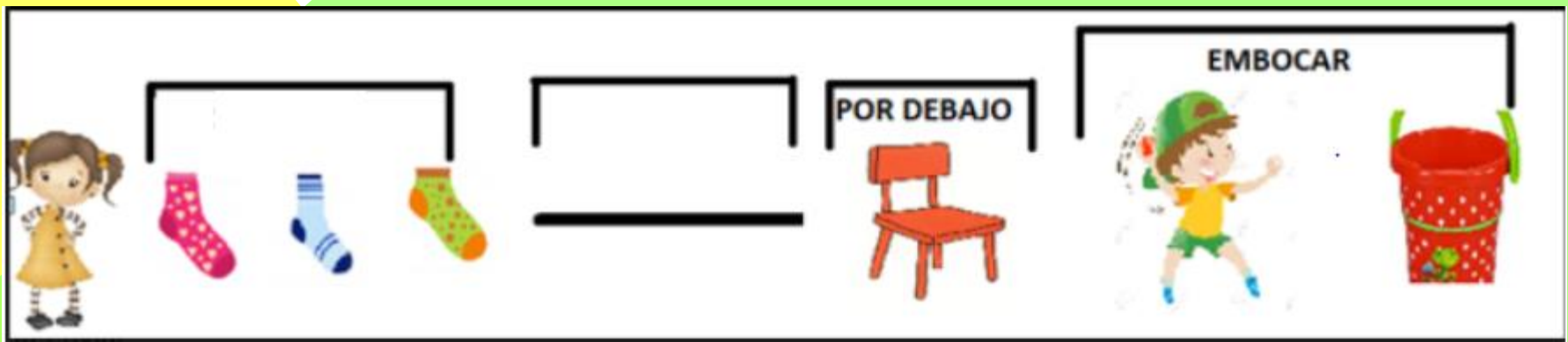
**Edad:** 3, 4 y 5 años

**Materiales:** globo, pelota liviana, silla, medias, corbata, caja, etc.

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

**Desarrollo:** Se realizará un circuito con diferentes obstáculos. El objetivo es que el alumno traslade el globo solamente soplando el mismo. Pueden utilizar los obstáculos que deseen, les dejamos una idea:

- Medias: soplar el globo, intentando que no toque las medias.
- Corbata: intentar que el globo pase por arriba de la corbata.
- Silla: soplar el globo por debajo de la silla.
- Caja: agarrar con las dos manos el globo y lanzarlo a la caja.





**ATENCIÓN:**

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

**¡LOS EXTRAÑAMOS!**

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