



Inst. Social Militar Dr. Dámaso Centeno

Nivel Inicial

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

“RECORRIDO EN CASA”

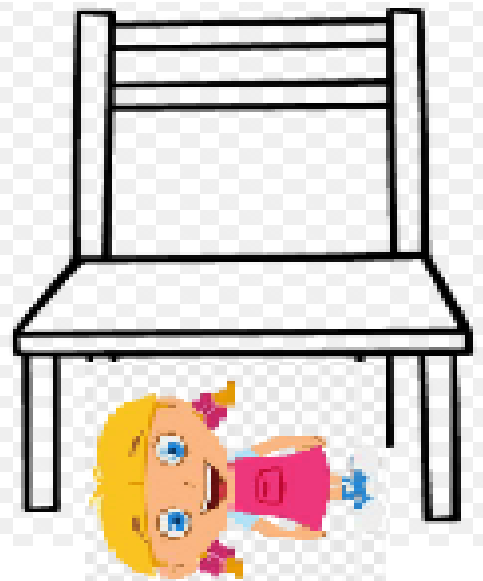
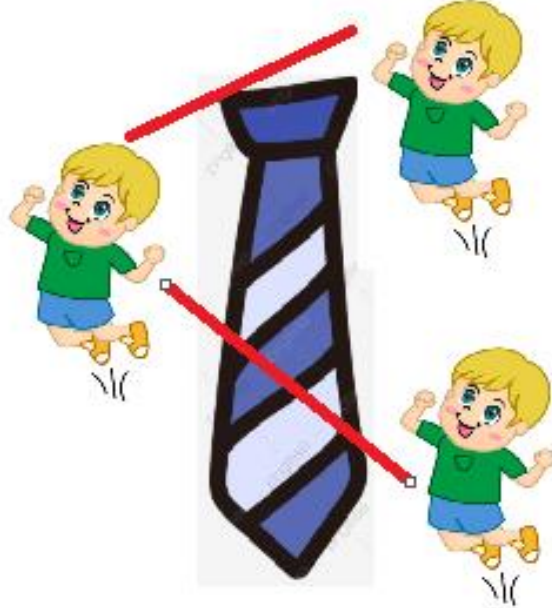
Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: diez círculos de papel, tres corbatas, pelota de papel o par de medias enrollado, botellas, silla.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo:

1. Se colocarán los círculos en el suelo, como en una rayuela. Saltarán con un pie en donde haya un círculo, y con dos, donde haya dos.
2. Saltar con dos pies juntos a un lado y al otro del camino de corbata (utilizar una corbata).
3. Lanzar y agarrar la pelota de papel.
4. Salto en largo entre dos corbatas paralelas con una distancia entre ellas de 40cm.
5. Trotecito hacia atrás entre camino de botellas
6. Pasar por debajo de una silla en decúbito dorsal (apoyo la espalda).



“A SOPLAR CON FUERZA”

Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: tres corbatas, globo, botellas, silla.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se utilizarán algunas partes del juego anterior (el recorrido). El objetivo es soplar bien fuerte un globo y trasladarlo por todo el recorrido.

1. Soplaremos el globo siguiendo el camino de la corbata.
2. Lanzar y agarrar el globo, tres veces.
3. Soplar el globo entre corbatas (se colocarán en paralelo y a distancia)
4. Se llevará el globo soplando, entre las botellas, haciendo «zig-zag»
5. Pasar por debajo de una silla soplando el globo.



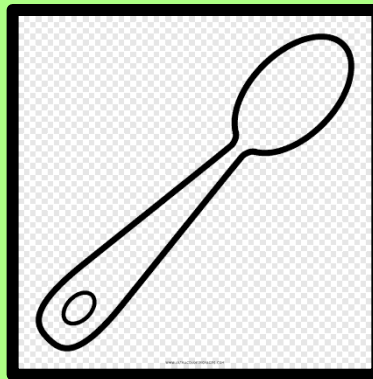
"CARRERA DE CUCHARAS"

Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: cuchara sopera, pelotas de papel tamaño golf o medias enrolladas, recipientes.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se colocarán detrás de una línea de salida. A la señal tomarán la cuchara, y pondrán la pelota sobre ella. El objetivo es transportar la pelota, sin que se caiga (si pasara esto, no hay problema, tendrán que seguir desde donde estaban cuando se cayó la pelota). Por último, llevarán la pelota hasta un recipiente que estará a cierta distancia de salida. Podrán repetirlo las veces que deseen.



"VOLEY GLOBOLANDIA"

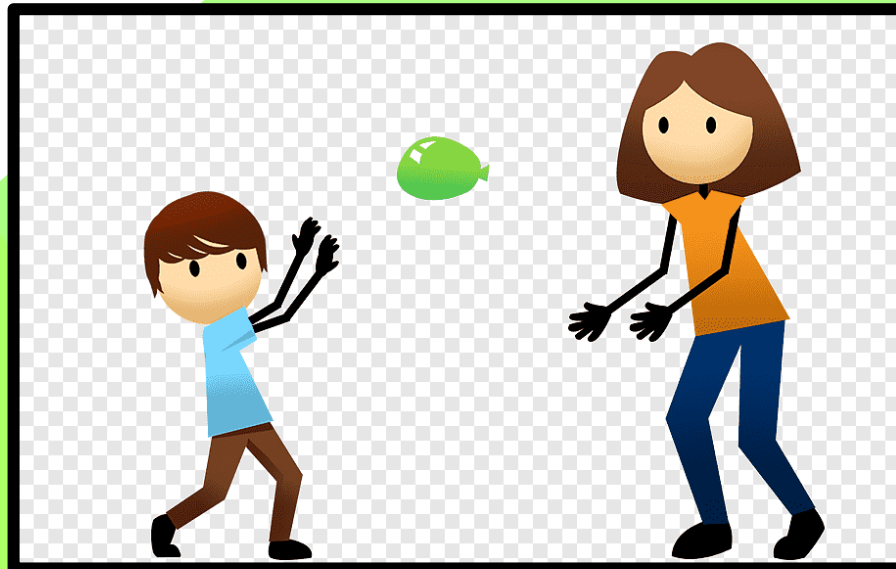
Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: globo/pelota liviana, cinta/elástico/soga.

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se colocará una «red» en el espacio. Para eso utilizaremos un elástico/soga/cinta, a la altura de los hombros (del niño). Habrá jugadores de ambos lados del elástico. El juego consiste pagarle al globo con diferentes partes del cuerpo logrando pasar el globo al otro lado.

****Deberán intentar que el globo se caiga lo menos posible.***



"LOS SUPER VELOCES"

Edad: 3, 4 y 5 años

Materiales: seis hojas de colores diferentes, seis rollos de cocina de los colores de las hojas (se pueden pintar o forrar).

Participantes: 2 o más integrantes de la familia.

Desarrollo: Se colocarán dos hileras. Una con las seis hojas de colores y la otra hilera con los seis rollos de colores. Las hileras deberán estar enfrentadas de manera paralela y con una cierta distancia. El objetivo será agarrar un rollo azul, correr lo más rápido que se pueda en el espacio y colocarlo encima de la hoja azul. Luego vuelve a la línea de inicio, toma otro rollo y realiza la misma acción. *Debe coincidir el color del rollo con el color de la hoja. Los rollos no se pueden caer, tendrán que estar parados sobre las hojas.*

****Luego cambiarán roles, para que todos los integrantes de la familia puedan intentarlo.***

LES DEJAMOS ALGUNOS VIDEOS PARA CANTAR, BAILAR Y FESTEJAR EN FAMILIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=VyQ9uu9Ykdc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IQxj2JcHEso>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1px-NTgSd7Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-Qha14yMQFO>



ATENCIÓN:

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

Esperamos que puedan realizar todos los juegos en familia y divertirse mucho.

Muchas gracias por acompañarnos en este año distinto. Estamos felices de haber logrado este gran desafío juntos, y aprender de cada situación. ¡Los queremos mucho! ♥