

Plan de continuidad pedagógica

Educación Física parte N°2

Presentación para las familias y los niños y niñas del Nivel Inicial

La Dirección de Educación Física aporta al “Programa de continuidad pedagógica” propuestas que enmarcadas en los diseños curriculares son posibles de llevar adelante por cada niño y niña en el ámbito de su hogar.

Presentamos a continuación juegos y tareas jugadas para acompañar a los niños y niñas y compartir en familia mientras continúan aprendiendo.

A continuación te presentamos una selección de actividades de Educación Física Específicas para nenes y nenas de tu edad. Como todavía sos pequeño/a para leer contamos con la ayuda de tu familia para compartir algunas de las actividades que jugamos en la clase de Educación Física. ¿Estás listo/a?

Imitar animales (Sala 3)

- Esta actividad consiste en elegir un líder (capitán) en la familia, ese capitán es el encargado de decirles al resto de los familiares como tienen que desplazarse por la casa eligiendo un animal; por ejemplo: ahora nos movemos como perro, ahora como conejo, etc. Dicho capitán puede ir cambiando. Si alguno no conoce algún animal, el capitán elegido puede mostrarle por algún medio (revista, celular, etc.) como se mueve ese animal, que hace, etc.

Sacarle la cola al ratón (Sala 3)

- Este juego consiste en elegir un integrante de la familia que se coloque una tira de papel (crepé, diario, etc.) enganchada del pantalón. Dicho integrante debe escaparse por dentro de la casa, mientras el resto de los familiares lo deben perseguir y tratar de quitarle la cola de ratón (tira de papel). El integrante que le quito la cola al ratón, se la debe colocar y escapar del resto de los integrantes.

Que no me atrape el pulpo (Sala 4)

- Para poder realizar esta actividad necesitamos marcar dos puntos alejados entre sí con algo que los identifique (conos, tupperes, etc.). Dichos puntos los vamos a llamar A y B. Entre el espacio que queda formado entre los puntos debe haber un integrante de la familia que auspicia de pulpo. El objetivo de este juego es lograr pasar del punto A al B y viceversa sin que el pulpo me atrape. Cuando el pulpo atrapa a un integrante de la familia, cambian los roles.

Oso dormilón (Sala 4)

- En este juego un integrante de la familia debe auspicar de oso y debe estar en un punto (A) acostado como si estuviese durmiendo. El resto de la familia estará ubicada en otro punto (B) alejados de “la casa del oso” (A). A la orden, los integrantes del punto (B) tienen que ir hasta la casa del oso (A) para tratar de despertarlo al grito de “oso dormilón”, cuando el oso se despierte los tiene que tratar de atrapar, al familiar que atrapa se transforma en oso o cambian los roles. Para “salvarse” del oso deben volver rápido a su casa (B). Así sucesivamente hasta que el oso atrape a todos.

Transportistas de cosas (Sala 5)

- Para este juego se deben armar dos equipos, cada integrante de cada equipo debe tener un elemento de su casa en la mano (cuchara, pelota, bolws, etc.). A la orden deben llevar ese elemento hasta un punto determinado y volver corriendo para que salga el otro familiar o para agarrar otro elemento. Lo difícil de este juego es que ese elemento que llevan lo tienen que transportar con alguna parte del cuerpo (mano, planta del pie, cabeza, etc.) pero no se puede repetir; por ejemplo si A lleva la gorra con la cabeza haciendo equilibrio, B no puede utilizar la cabeza. Gana el equipo que transportar más rápido todos los elementos.

Embocar la pelotita (Sala 5)

- Para poder realizar este juego hay que recolectar por toda la casa baldes, palanganas, ollas, jarritos, vasos, fuentes, etc. (cosas que sirvan para embocar). Cada elemento que recolectamos les debemos asignar un puntaje (dicho puntaje puede estar distribuido por complejidad; por ejemplo: el balde tiene 10 puntos porque es grande y más fácil de embocar y el jarrito vale 15 puntos ya que es más difícil de embocar). Cada integrante de la familia debe tener una pelotita chiquita estilo ping pong (la podemos tener en casa o fabricarla con papel, hojas de cuaderno, medias, etc.). Todos los elementos que recolectamos deben estar ubicados juntos en un punto (A) y todos nosotros tenemos que estar ubicados enfrentados a ese punto pero a una distancia considerable. A la orden cada integrante por turno debe tratar de tirar su pelotita y embocar en algunos de los recipientes. Cada integrante tira una vez y vuelve al final de la fila, así sucesivamente hasta que se acaba el tiempo (por ejemplo 5 minutos). El integrante que embocó más veces en el número 15 es el ganador.

Caminito por casa (Todas las salas)

- El objetivo de esta actividad es ir de un punto (A) al otro (B) atravesando obstáculos (sillas, mesa, bidones de agua, etc.). Cada obstáculo hay que pasarlo de diferentes maneras, por ejemplo: las sillas por abajo, las mesas por arriba,

esquivar los bidones de agua, saltar los tupperes, etc. Dependiendo de la edad y del espacio se les puede agregar más elementos y mayor dificultad.

Actividad física como medio de vida (Todas las salas)

- Relajación: luego de cada juego deberán realizar ejercicios de relajación. Nos sentamos como indios o nos podemos recostar unos minutos en el suelo y tomar aire y después exhalar el aire. Nos imaginamos que estamos en un lugar que nos guste mucho (playa, montañas, bosque, etc) y
- Esta actividad no requiere movimiento, es simplemente tomarse algunos minutos del día y charlar con sus hijos de la importancia y de los beneficios que tiene realizar actividad física para nuestra salud; y por el contrario remarcar los efectos negativos que tiene el sedentarismo sobre nosotros.

