

Área: Educación Física

Hola familias, queda cada vez menos para que nos volvamos a ver, mientras tanto, seguimos jugando desde casa.

Acá les dejo algunas propuestas más para jugar con los niños/as. Ojalá les guste. Les dejo un saludo!

Actividad 1

Construimos nuestro laberinto!

Materiales: hilo, o lana de colores.

Construcción: tomamos el hilo o la lana, y la vamos atando en distintas sillas, patas de la mesa, donde ustedes quieran. La idea es que queden a distintas alturas, y que uno para pasar tenga que agacharse, levantar las piernas, y tomar distintas posturas para no tocar el hilo. Les dejo una imagen para apoyar la explicación.



Ejemplo de laberinto

Para jugar con el laberinto podemos:

- a. Pasar sin tocar el hilo.
- b. Contar cuanto tiempo tardamos en atravesar el laberinto. Luego, contar cuanto tardamos para ir y venir.
- c. Dejar un recipiente con pequeños juguetes en uno de los extremos. Simular

que nuestra misión es recuperar los objetos que nos quitó la araña sin despertarla. Podemos traer solo de a un juguete.

Actividad 2

Jugamos a los equilibristas

Con un ovillo de lana, cinta o soga, haremos un recorrido (este puede ser más o menos difícil, de acuerdo a sus ganas y a sus posibilidades).

El objetivo será caminar por el sin perder el equilibrio. Pueden ayudarse abriendo sus brazos para estabilizarse.

Les propongo algunas variantes para complejizarlo:

- a. Dejar algo en el fin del recorrido para que tengan que traer (algún juguete, peluche).
- b. Contar el tiempo que tardan en recorrerlo.
- c. Contar cuantas veces se cayeron, e intentar mejorarlo.
- d. Poner una canción, e intentar hacer todo el recorrido antes de que termine.

Actividad 3

Jugamos a los malabaristas

Con bollitos de papel o de medias, realizaremos lanzamientos hacia arriba e intentamos atraparlo con las dos manos. También pueden utilizar otros materiales como globos, peluches, almohaditas o pelotas más livianas.

Para seguir jugando y divirtiéndonos, ¿se animan a los siguientes desafíos? ¡Ustedes pueden!:

- a. Lanzamos e intentamos atraparlo con una sola mano.
- b. Lanzamos hacia arriba e intentamos aplaudir antes de atraparlo.
- c. Lanzamos hacia arriba y nos agachamos para atraparlo.

Recordar: Luego de cada actividad felicitar o alentar al niño/a por su buen desempeño, ya que para ellos es muy importante sentir el apoyo y acompañamiento de sus familiares.

Agradezco su buena predisposición. Les dejo un saludo, espero les gusten las actividades!

Profe Tomas