

## Área: Educación Física

Hola familias! Espero anden bien, les muestro la siguiente propuesta para favorecer la continuidad pedagógica del área de Educación Física, con la intención de hacerlo divertido y llevadero y para poder estar mas cerca de aquellos que no puedan conectarse a nuestras clases virtuales. Por esto último, los temas de las actividades están relacionados con las actividades que llevamos adelante en las clases virtuales (puntería, equilibrio, distintos desplazamientos, entre otros). Les agradezco y los saludo!

### Actividad 1

#### Juegos con tapas de gaseosa:

La idea es que haya dos participantes o mas. Cada uno comenzará con 5 tapas (o 5 elementos pequeñitos como monedas, o bollos de papel, o los broches del juego anterior). El juego comienza cuando uno de los dos participantes desafía al otro. Los desafíos pueden ser de puntería (ver quien lanza el elemento mas cerca de la pared, ver quien lo emboca dentro de una zapatilla, ver quien lo lanza y queda sobre la silla) o pueden ser de lo que les resulte mas divertido (ver quien es el primero en lanzarlo 5 veces y atraparlo sin que se les caiga, quien logra sostenerlo 10 segundos sobre la cabeza).

En cada desafío, cada uno jugará con uno de los elementos, y la persona que gane el desafío se quedará con el elemento del perdedor. Si jugamos a ver quien lanza las tapas mas cerca de la pared y yo gané, me quedo con mi tapa y con la de mi compañero que perdió.

Al terminar el primer desafío, el perdedor debe elegir el siguiente, para tener mas chances de recuperar su tapa perdida.

Gana la persona que logra quedarse con todas las tapas. ¿Se animan?

### Actividad 2

#### Jugamos con un globo:

**a.** Primero los dejamos jugar libremente.

**b.** Luego comenzamos con las distintas variantes:

- Mantener el globo en el aire.
- Mantener el globo en el aire usando solo una parte de nuestro cuerpo (solo manos, solo pies, solo brazos, etc.)
- Llevar a pasear el globo por la casa, primero con las manos, y luego pateándolo con los pies.
- Ídem Anterior, pero intentar que en el camino, no toque el suelo.
- Tirar el globo hacia arriba, cerrar los ojos 2 segundos y al abrirlos nuevamente, intentar que no toque el suelo.
- Lanzar el globo hacia arriba, y antes de que toque el suelo, tenemos que sentarnos y pararnos.
- ¿Qué otro desafío se les ocurre con el globo? ¿Se animan a inventar uno?

Podemos usar como medida de tiempo alguna canción, jugar mientras dure la canción y cuando termine vemos como nos fue.

### **Actividad 3**

Elegir entre 5 y 10 objetos pequeños (pueden ser juguetes, lápices de colores, lo que les parezca bien) y elegir una sala de la casa para distribuirlos por todo ese espacio: en el suelo, debajo de sillas/mesas/camas o sobre ellas, ¡usen su creatividad!

El juego consiste en ver qué tan rápido podemos recolectar todos los objetos que distribuimos, y juntarlos en un mismo lugar. Pueden tomar el tiempo que tardan en hacerlo, y luego volver a intentarlo a ver si pueden hacerlo mas rápido.

Variante: elegir objetos que sean iguales (por ejemplo 8 lápices), y distribuirlos por todo el espacio sin que el niño o niña que vaya a buscarlos vea dónde los dejan. El juego será buscar todos los elementos escondidos, lo más rápido posible (son bienvenidas las pistas). ¡Suerte!

### **Actividad 4**

Esta actividad la hemos realizado en el jardín este año en dos ocasiones. En una llevé una maraca, y en otra una pandereta (eran objetos mágicos que encantaban a los niños, al sonar ellos y ellas “no podían evitar moverse”)

Un integrante de la familia, realizará palmas, pero no de cualquier manera. La idea es hacer en diferentes ritmos o velocidades, y el niño o niña que juegue, deberá moverse como quiera al ritmo de las palmadas.

Si son rápidas, deberá moverse bien rápido. Si son lentas, deberá ajustar sus movimientos para hacerlos mas lentos. De la misma manera, se pueden hacer palmadas mas fuertes o mas suaves, para que los apoyos igualen su intensidad (pisar mas fuerte haciendo ruido, o pisar suave y silencioso). Si las palmas dejan de sonar, deberán permanecer quietos en el lugar, sin moverse ni un poquito!

Variante: la persona que realiza el ritmo con palmas o algun objeto, puede ser un mago que encante a los niños. Las primeras veces los movimientos pueden ser libres, y luego el mago los va convirtiendo en diferentes animales (vale dinosaurios, vale robots, vale personajes fantásticos), y tienen que combinar el ritmo y adoptar el modo de desplazamientos de el personaje o animal elegidos.

¿Se animan a jugar?

**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!

**Profesor Tomas**