

Área: Educación Física

Buenas, en el marco de este nuevo y no tan nuevo contexto, les presento propuestas para favorecer la continuidad pedagógica del área de Educación Física, con la intención de hacerlo divertido y llevadero. Desde ya, muchas gracias por el acompañamiento, los saludo y espero anden todos bien.

Actividad 1

Materiales: botellas, zapatillas, medias, latas, lo que quieran y tengan.

Para comenzar ubicamos nuestros elementos en línea (entre 3 y 6), separados por dos pasos de distancia y realizamos:

A. Pasamos entre ellos primero caminando, y luego vamos incrementando la velocidad hasta hacerlo lo más rápido que podamos. Atención! Hay que intentar no pisar ni tirar ninguno de los objetos que pusimos en el piso!

B. Saltamos con los dos pies a la vez por encima de nuestros objetos. Para lograr más estabilidad, podemos separar un poco los pies.

C. Ahora, donde están nuestros objetos, abrimos las piernas, y en el hueco las cerramos. Cuando salga bien, podemos pasar cantando "esta es la tijerita que se abre y se cierra, se abre y se cierra".

D. Repetimos en zig-zag pero esta vez vamos saltando en un pie, y volvemos con el otro pie (vale descansar en el camino).

C. Por último, elegimos un objeto pequeño (una pelotita o bollo de papel, un vasito de plástico, un peluche, lo que quieran). Debemos pasar haciendo zig-zag nuevamente, pero esta vez con nuestro objeto en una mano haciendo equilibrio.

Variantes: podemos ubicar al lado del último obstáculo un tachito, o algún recipiente con broches/ monedas/ pelotitas/ medias a modo de tesoro. El objetivo será realizar los diferentes recorridos propuestos, y en cada uno podemos traer solo uno de los elementos del recipiente, hasta lograr recuperar todos.

Actividad 2: Jugamos en familia al "Abuelito y los duendes" (variante de pelo-pelito es)

Les comparto un juego que hemos hecho en el jardín y les gusta mucho. Necesitaremos bollos de medias o de papel, o elementos pequeños. Uno será el "abuelito o abuelita" y los demás los duendes.

El abuelito estará en un extremo del espacio que dispongan para jugar, y en el otro extremo los duendes (detrás de una línea donde estarán a salvo). En el medio de ellos, más cerca del abuelito, las medias o los bollos (que representan flores).

El juego consiste en que el abuelito cuida y riega sus flores, pero cada vez que se distrae o va a buscar más agua (mirando hacia otro lado), los duendes se acercan e intentan

cortarlas para llevarlas a su casa. Cada vez que el abuelito vuelve a sus flores, los duendes deben quedarse quietos y de esta manera, él no sospechara de la intención de los duendes. En caso de que descubra a algún duende en movimiento, lo retará y este último deberá volver a su casa con las manos vacías. El juego termina, cuando el jardín, se queda sin sus bellas flores.

Actividad 3: Jugamos a los equilibristas

Con un ovillo de lana, cinta o sogá, 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 4: Jugamos a los malabaristas

Con bollos 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!

Profesor Tomas