

Ministerio de
Educación, Cultura,
Ciencia y Tecnología



GOBIERNO DE
SALTA

Sugerencias de actividades para realizar en familia

Educación Inicial

Educación Física · Propuestas Lúdicas

Estimadas familias; el siguiente material es una guía de actividades que pueden ser organizadas en casa, con el fin de contribuir a la formación integral de niños, niñas y jóvenes que transitan por los diferentes niveles y modalidades de nuestro sistema educativo, en este caso particular para niños y niñas del Nivel Inicial.

Es un aporte que pretende generar espacios de aprendizaje a través del juego y las actividades propias de la educación física, para que no pierdan el hábito de sus rutinas de aprendizaje en el marco escolar.

Dentro de los contenidos propios de la educación física en este nivel queremos contarles que los niños y niñas aprenden a conocer su cuerpo, sus partes y las diferentes formas de movimiento, con y sin elementos. El juego es la actividad fundamental en la infancia, es natural en esta edad, la propuesta está basada en actividades, ejercicios, canciones y juegos de expresión con reglas básicas.

Cada ficha que presentaremos a continuación tiene el formato de una clase de educación física en el nivel inicial, con: entrada en calor, la parte principal y vuelta a la calma. Queremos recordarles que es muy importante que los niños y niñas realicen actividades físicas todos los días, que tomen agua y sobre todo que, al concluir cada tarea es importante que se reconozcan sus logros, con aplausos, abrazos y un hurra! Para seguir motivando su interés en seguir aprendiendo.

Consideraciones importantes:

- Preparar un espacio libre de obstáculos para la actividad
- la construcción de algunos materiales también es parte del aprendizaje
- Usar ropa cómoda para hacer movimientos
- en lo posible ambientes ventilados
- y... es mejor si lo hacen en familia!

A continuación, les dejamos algunos links con canciones que serán muy conocidas para los niños y que podrán disfrutar junto a ellos:

- Hola Jardín <https://www.youtube.com/watch?v=J1pZkbUkQWc>
- Yo tengo una casita: <https://www.youtube.com/watch?v=OblvUhRofBU>
- Las manitos <https://www.youtube.com/watch?v=4MbJkxSLd4&list=RDJ1pZkbUkQWc&index=8>
- Popurrí de las manos <https://www.youtube.com/watch?v=BD4HIH-XtVA>
- Si tú tienes muchas ganas <https://www.youtube.com/watch?v=cA9Mqzi2idM>
- Soy una serpiente
<https://www.youtube.com/watch?v=WUol0rMWxAc&list=RDQMa4IzvKNtG30&index=6>
- Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>
- Cinco ratoncitos <https://www.youtube.com/watch?v=4stAmMBmnGk&t=15s>
- Juan, Paco, Pedro <https://www.youtube.com/watch?v=Xnb5K1E9lpY>
- En la selva <https://www.youtube.com/watch?v=IR33A7w1Us0>





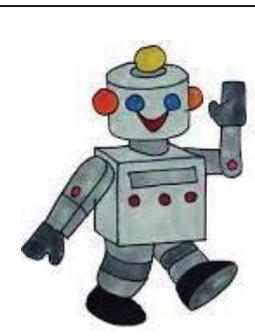
EDUCACION FISICA

NUESTRO CUERPO: constitución corporal, las partes del cuerpo, sus movimientos. Nuestros sentidos.

CONOCEMOS NUESTRO CUERPO	
Entramos en calor	<p>A Movemos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.</p> <p>Cantamos? https://www.youtube.com/watch?v=NxQOHkjuybw</p>
Actividad principal	<p>¡Bailary contar! Desplazarse por el espacio, al son de la música, de varias formas: solos, de la mano de alguien, haciendo rondas, trenes, según indique el maestro/a. Al parar la música, vamos a indicarle a los niños: "Todos juntos contaremos hasta tres dandopalmadas", "todos juntos contaremos hasta cinco dando cinco pasos", indicando diferentes acciones que involucren partes del cuerpo y con números del 1 al 5</p> <p>El copión. Este juego se realiza por parejas. Uno de los compañeros realiza diferentes movimientos y desplazamientos y el otro debe imitarlo. El que imita, observa durante un tiempo los movimientos del compañero y después debe intentar realizarlos, usando para ello la memoria. Luego cambian de roles. Se pueden nombrar las partes del cuerpo que van moviendo.</p>
Volver a la calma	<p>El Fantasma. Con música de fondo, los niños se mueven y bailan libremente por todo el espacio. Al parar la música, se acuestan en el suelo y cierran los ojos. En ese momento, taparemos con una sábana o tela a uno de los participantes. Después preguntaremos: "¿Quién es el Fantasma?" los demás deben adivinar quien es...</p>



CONOCEMOS NUESTRO CUERPO	
Entramos en calor	<p>A Movemos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.</p> <p>Cantamos? https://www.youtube.com/watch?v=wuhScrd3La4</p>
Actividad principal	<p>Robots... todos serán robots menos uno, quien dará las indicaciones; los robots se irán desplazando en diferentes direcciones y movilizandodistintas partes del cuerpo según sea indicado (para guiarlos se puede utilizar el control remoto de casa), indicandopasos hacia adelante, hacia atrás, caminar lento, rápido, mover brazos en diferentes direcciones y muchas variantes más... llegado el momento de finalizar el juego podemos bajar el nivel de actividad porque las pilas se van gastando y con indicaciones hacer que los robots se sienten o se recuesten para descansar.</p> <p>Se pueden intercambiar roles y todos dirigir el juego también.</p>
Volver a la calma	<p>Bolsa Mágica de Animales. De uno en uno, los participantes van sacando de una bolsa una tarjeta con el dibujo de un animal. Tendrá que representarlo con sonidos y gestos para que los demás lo adivinen.</p>





CONOCEMOS NUESTRO CUERPO

Entramos en calor	<p>A Movemos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos. Una linda canción https://www.youtube.com/watch?v=bdKVVZYefDI</p>	
Actividad principal	<p>Simón dice: una persona dirige el juego (quien será SIMÓN), los demás irán haciendo todo lo que indica, quien no lo hace o se equivoca, deberá pagar una prenda al concluir el juego. Las indicaciones pueden ser variadas: SIMÓN dice tocarse la cabeza, tocarse las manos, tocarse los pies... podemos agregar movimientos como: SIMÓN dice saltar en un solo pie, desplazarse sobre los talones, caminar como perritos, y todas las variantes que puedan surgir.</p> <p>Se quema la papa: sentados en ronda (podemos utilizar una pelotita de plástico, hacerla con medias o cinta y papel), todos cierran sus ojos y comienzan a pasar el elemento diciendo la palabra "se quema la papa", hasta que quien dirige el juego dice "SE QUEMÓ"; quien se queda con la papa en la mano, pierde...</p>	 
Volver a la calma	<p>Pobre Gatito. Todos sentados en círculo menos uno que es el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre, y se pasea por delante de los participantes. Cada uno le pasará la mano por la cabeza y deberá decir 3 veces sin reírse "pobre gatito". El que se ría pasa a ser gatito.</p>	

CONOCEMOS NUESTRO CUERPO

Entramos en calor	<p>https://www.youtube.com/watch?v=IF0y3glPMs Qué podemos hacer con nuestros sentidos? Los niños y niñas podrán indicar todo lo que hacen habitualmente con sus sentidos. El cuerpo no son solo partes, también tiene funciones</p>	
Actividad principal	<p>Juego de los sentidos 1: los niños y niñas se ubican uno al lado del otro, con los ojos tapados.</p> <ol style="list-style-type: none"> En una caja o bolsa, tendremos diferentes elementos. Los niños, por turnos irán sacando elementos y tratando de descubrir con el tacto de qué elemento se trata. En pequeños recipientes dispondremos diferentes tipos de alimentos o comestibles: dulces, salados, agrios, etc. Les haremos probar a cada niño los alimentos y tendrán que adivinar de qué se trata <p>Quitarle la cola al zorro: todos los integrantes tendrán un pañuelo (o elemento similar) sujetado en la parte posterior de su ropa a la altura de la cintura. El juego consiste en quitarle la cola a los demás compañeros. ¿Quién pudo juntar más colas? ... Ahora podemos hacerlo en parejas! O todos contra uno!</p>	  
Volver a la calma	<p>Cantamos Doña Pata https://www.youtube.com/watch?v=gSESBchQ_3c Imitamos lo que dice la canción?</p>	



CONOCEMOS NUESTRO CUERPO

Entramos en calor	<p>https://www.youtube.com/watch?v=IF0y3glPMs Qué podemos hacer con nuestros sentidos? ¿Qué son los sentidos? ¿Cuáles son los órganos de los sentidos?</p>	
Actividad principal	<p>Juego de los sentidos 2: ubicados uno al lado de otro, de espaldas a quien dirige el juego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Golpeamos y hacemos ruidos con diferentes objetos por vez, los niños deben adivinar de qué elemento es cada sonido. 2. Niños con ojos tapados. En pequeños recipientes dispondremos diferentes tipos de sustancias: los niños y tendrán que adivinar de qué se trata 3. Disponemos sobre la mesa o sobre el suelo una cantidad de juguetes y elementos, los niños deben mirar y memorizar cada uno de ellos. Les pedimos que giren hacia el otro lado y vamos a sacar uno de los elementos, al volver a mirar, deben adivinar qué elemento falta. Una variante del juego puede ser cambiar el elemento de lugar para que indiquen cuál de ellos fue movido. <p>El rey pide: este juego es simple, un integrante hará de rey y los demás deberán conseguir lo que el rey pide, pueden ser elementos de casa que sean de fácil acceso: vasos de plástico, pelotas, remeras, etc... gana quien logra traer más rápido lo que el rey pide. Se pueden variar las formas de desplazamientos: caminando, saltando, corriendo, caminando en puntas de pie, sobre talones, de costado, etc...</p>	 
Volver a la calma	<p>Dormimos como un elefante? https://www.youtube.com/watch?v=YzrDSCNo-5I Hasta la semana que viene!!!!</p>	

