

Ministerio de
Educación, Cultura,
Ciencia y Tecnología



GOBIERNO DE
SALTA

Sugerencias de actividades para realizar en familia

Educación Primaria

Educación Física · 1er Ciclo
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 dominar 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 con reglas básicas.

Cada ficha que presentaremos a continuación tiene el formato de clases de educación física en el nivel primario, 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. Las actividades planteadas son para realizar en familia si es posible.

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:

- Enganchados infantiles <https://www.youtube.com/watch?v=FE40g24BMl8>
- Soy una taza <https://www.youtube.com/watch?v=BMwzM4KI39o>
- Hay un cocodrilo <https://www.youtube.com/watch?v=kiAsQESKLhs&list=PL00JVBfLCTMMIui-2MsSYm3yGkkRyb8ax>
- Twist del mono liso <https://www.youtube.com/watch?v=INqXJ0N8qvs>
- Chuchuwa <https://www.youtube.com/watch?v=BU5aTeBEXII>
- Baile de animales <https://www.youtube.com/watch?v=HRs7DfxI2-c>
- Mami hace ommm <https://www.youtube.com/watch?v=mvlYZW3SCXg&list=PL05Atri6RnEmOfQQPIIAJY71IJkzcbbc&index=2>
- Juego del calentamiento https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk
- El marinero baila https://www.youtube.com/watch?v=uTK_7MOFV4s
- Una vez me encontré <https://www.youtube.com/watch?v=T5Wjka4KRCE>



EDUCACION FISICA

NUUESTRO CUERPO: Sus habilidades EADAES: 6 a 8 años

PROPUESTA N° 1

Entrada en calor

A Movemos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.

Cantar una canción a elección: Cambiando los ritmos y la tonalidad (más fuerte, más suave, gritando, susurrando, riendo, llorando, etc)

Actividad Principal; conocimiento de las posibilidades de mi cuerpo.

"TELEFÉRICO": atar un piolín, lana, hilo, con 5 vasos plásticos enhebrados a través de un agujero en el fondo, de un extremo a otro aproximadamente 2 mts, tener en cuenta la altura de los participantes. Cada participante deberá transportar el vaso de un extremo al otro usando solamente el soplido.

"EMBOCANDO": Usando un tubo (sorbete, rollo de cocina o de papel higiénico) guiar soplando una bolita, pelota de plástico o papel, etc hacia un objetivo (vaso, caja, tupper, etc)

LABERINTO: Construir un pequeño laberinto con cartón o con material similar y soplar una pelotita de un extremo al otro del laberinto. Podemos tomar el tiempo y saber quién lo hace más rápido!



Volver a la calma: Relajación

Relax: Recostados sobre una superficie plana controlar la respiración profunda, superficial. Elevo tórax, elevo abdomen. Repetir 5 veces y descansar.

Higiene de manos con abundante jabón y a tomar agua!!!

PROPUESTA N° 2

Entrada en calor

A movernos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.

Bailamos: <https://www.youtube.com/watch?v=I8-jRLxqNys>

Actividad Principal; conocimiento de las posibilidades de movimiento de mi cuerpo.

Carreritas:

En un espacio libre de obstáculos, trazamos una línea de partida y una línea de llegada; haremos carreritas.

1. Caminando, caminando como enanitos, como gigantes.
2. Caminando hacia atrás, de costado, pasos grandes, pasos pequeños.
3. Nos desplazamos como diferentes animales: ranitas, perros, osos, qué otros animales conocen y como se desplazan? Se animan a hacer sus sonidos?
4. Si es posible desplazarse con trotes o carreras se puede incluir la actividad.

Incluir obstáculos, pueden ser cajas, sogas u otros elementos.

Repetimos los mismos ejercicios u otros que vayan surgiendo, pero haciendo zig-zag entre elementos, pasando por arriba, por abajo

Incluir transporte de elementos.

Repetimos los mismos ejercicios u otros que vayan surgiendo, pero transportando elementos como sombreros, pelotas, vasos de plástico, etc., de diferentes maneras y con distintas partes del cuerpo.



Volver a la calma: Relajación

Nos relajamos: Sentados en el piso o almohadón relajar cantando una canción, y estirando suavemente distintas partes del cuerpo.

Higiene de manos con abundante jabón y a tomar agua!!!

PROPUESTA N° 3

Entrada en calor

A Movernos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.

Bailamos: <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

Actividad Principal; conocimiento de las posibilidades de movimiento de mi cuerpo.

“Juguemos en el Bosque”

<https://www.youtube.com/watch?v=7-0kOwzDpWs>

“Viborita”. Una persona moverá la soga en forma ondulada al ras del piso, los demás deberán saltar por encima evitando tocarla al saltar. Se puede variar las formas de mover la soga y las formas de saltarla

“Reloj”. Un compañero gira la soga a su alrededor y el otro la salta, cambian

roles. **“Saltar la soga”** En un espacio libre, realizar competencias con la

soga:

- ¿Quién salta mayor cantidad de veces?

Para los que recién inician:

“Desafío”. Atar la soga de dos sillas y saltar por encima de ella



Volver a la calma: Relajación

Nos relajamos: recostados sobre algo cómodo respiramos en forma profunda y soltamos el aire muy despacio, luego estiramos los diferentes músculos del cuerpo acompañando siempre con respiración y una linda sonrisa.

Higiene de manos con abundante jabón y a tomar agua!!!

PROPUESTA N° 4

Entrada en calor

A Movemos! Movemos las articulaciones con rotaciones, flexiones y extensiones, también podemos estirar los músculos.

Bailamos: <https://www.youtube.com/watch?v=riG5HItG67o>

Actividad Principal; conocimiento de las posibilidades de movimiento de mi cuerpo.**Jugamos a lanzar y recibir?**

Buscamos un elemento, preferiblemente una pelotita de plástico, de media o de papel de tamaño pequeño.

Lanzamos con una mano y recibimos con las dos; con la otra mano. Lanzamos con una mano y recibimos con una mano, luego con la otra mano.

Lanzamos la pelotita hacia arriba y antes de recibirla nos tocamos la cabeza, la cintura, el codo, la rodilla, etc.

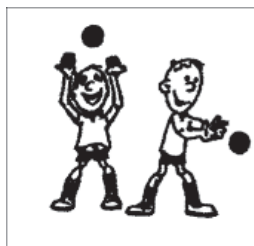
Lanzamos y antes de recibirla podemos hacer un aplauso, dos, tres? Qué otras tareas podemos hacer?

Lanzamos y recibimos en parejas, de a tres, en ronda.

Puntería

- Si tenemos una caja, un cesto, un aro... lanzamos y tratamos de embocar. Podemos trazar líneas en el piso y poner puntajes a las diferentes distancias para lanzar.

- Podemos jugar a los bolos también con botellitas descartables o al tumbalata tratando de derribar latas en diferentes distancias y alturas

**Volver a la calma: Relajación**

Nos relajamos: recostados sobre algo cómodo respiramos en forma profunda y soltamos el aire muy despacio, luego estiramos los diferentes músculos del cuerpo acompañando siempre con respiración.

Higiene de manos con abundante jabón y a tomar agua!!!

Te sugerimos una página con adivinanzas que están súper divertidas y son ipara todas las edades!

<https://www.100adivanzas.com/>