

Ministerio de  
Educación, Cultura,  
Ciencia y Tecnología



GOBIERNO DE  
**SALTA**

# Sugerencias de actividades para realizar en familia

## **Educación Primaria**

**Educación Física · 2do 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=FE40g24BMI8>
- 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](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)
- El marinero baila [https://www.youtube.com/watch?v=uTK\\_7MOFV4s](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 EADADES: 9 y 10 años

#### PROPUESTA N° 1

##### Entrada en calor:

¡El Corazón y el resto de las partes del cuerpo necesitan prepararse para comenzar a realizar ejercicios seguros!

Realizar movimientos de las articulaciones de brazos y de piernas, te acuerdas algunos que hemos realizado en clases, Rotaciones, extensiones y flexiones, si quisieras podrías acompañar estos ejercicios con una canción de ritmos suaves.

##### Actividad Principal; Habilidades Locomotivas: saltar, correr y Lanzar

Caminando, trotando por el lugar, realizar lanzamientos y recepciones de objetos: pelotitas de media, de papel u otro material liviano.

Saltando desde un lugar a otro transportando el elemento u objeto elegido. Repetir dos veces el recorrido.

Desplazarse caminando/ trotando/saltando con cambios de ritmos, lento, más rápido, en un pie, con giro, puedes hacerlo de otra manera? Repetir dos veces

Podrías saltar la soga? con un pie con dos, de un lado al otro de la soga, y probamos colocar la soga a distintas alturas? Repetir varias veces, y observa como los latidos del corazón y el ritmo respiratorio va aumentando.

**Posta:** Consiste en desplazarse de ida y vuelta:

- a) caminando rápido ida y vuelta transportando un elemento
- b) saltando con dos pies ida y regreso caminando
- c) trotando lento de ida, regresar con trote rápido

Podrías dibujar distintos caminos, en formas de líneas rectas, zigzag combinadas?

##### Juego de velocidad de reacción y concentración

En parejas, cada participante ubicado a una distancia de un metro de la línea sobre la cual pondrás una pelota u otro objeto, a la orden de ¡Ya! el primero que llegue a la línea gana la pelota, repetir aumentando la distancia, ubicado en distintas posiciones, de pie, sentados cuclillas, de espalda a la línea, puedes inventar otra manera de agregarle dificultad al desafío?

##### Volver a la calma: Relajación

¡Es muy pero muy necesario que todos los músculos, articulaciones se relajen y estiren para que la fatiga pase rápido y te recuperes para la clase de mañana!! Recuerda que puedes acompañar los ejercicios con música suave.

Ejercicios: Sentado en el piso, siempre es mejor para que la postura de la columna vertebral no se lesione, realizaras estiramientos de piernas muy lentos, ¿podrías mantener 8 segundos?

Luego repetir dos veces con cada pierna, ahora estiramos los brazos y podrías girar el cuello de un lado y del otro también muy suavemente

Higiene de manos con abundante jabón: Te invitamos a mirar este video:

<https://youtu.be/NMmAj1EKdVo>

## PROPUESTA N° 2

### Entrada en calor

"Te imito" alguien de la familia debe indicar el ejercicio, y el resto debe imitar el movimiento: por ejemplo saltando en el lugar con dos pies, caminar en puntas de pie, trotar en el lugar o desplazándose, sentarse y levantarse de la silla, subir y bajar brazos, rotaciones. Podemos cambiar de roles, puede alguien de la familia guiarnos, tengamos en cuenta que la entrada en calor debe respetar comenzar con ejercicios de ritmo lentos e ir aumentando progresivamente.

Batalla del movimiento: <https://youtu.be/AlZeLejiuio>

### Actividad Principal; Habilidades Locomotivas: saltar, correr y Lanzar

**Desplazamientos variados y combinados:** desplazarse por el lugar y a la orden de ya sentarse en el lugar, repetir pero correr alrededor de una silla o almohadón y al orden de ya "sentarse y levantarse", saltar con dos pies desplazándose hacia un lugar cercano, idem saltar con 1 pie desplazarse hasta un lugar más lejano.

Desplazarse caminando con talones, con media punta o con partes externas e internas de los pies, repetir 2 veces cada opción.

Imitar correr a máxima velocidad pero hacer el gesto en el lugar se llaman repiqueteos o "skipping" ayudan a mejorar la velocidad de movimiento. ¿puedes hacer el ejercicio durante 8 segundos!?

Saltar la soga siguiendo estas propuestas: trotar y saltar la soga a distintos ritmos, puedes solo caminar y pasar la soga por debajo de los pies, rápidamente si lo intentas algunas veces ya verás que aprenderás, ten paciencia es un ejercicio de coordinación muy importante!!!

Si ya sabés hacerlo, muy bien, ahora el desafío es que puedas saltar dos series de 5 saltos cada serie.

Pero que es una serie? Es un grupo de ejercicios ejemplo: 1 serie (1,2,3,4,5 repetimos el mismo movimiento) 2 serie ( 1,2,3,4,5 repetimos el mismo movimiento) y así hasta completar las series, ahora es muy importante que entre un grupo de repeticiones descanses unos minutos.

**Circuito:** Jugamos a armar un circuito de almohadones, bastones y sogas (puedes usar otros elementos que tengas en casa, pregunta a tu familia? Deben ser de materiales de cartón o plástico para evitar lastimar a alguien).

a) Desplazarse caminando, trotando o saltando en zig-zag entre los almohadones, cajas de cartón etc deben estar ubicados de tal forma que puedas circular entre ellos.

b) Transportar de un punto a otro un elemento, ejemplo: lanzar y recibir una pelota, o caja de cartón. Trasladar un bastón de plástico sosteniéndolo en la palma de la mano o punta del pie. Cambio de mano o de pie al regresar.

c) Sentados en la silla levantarse y sentarse 10 veces cada uno realizara el ejercicio a su propio ritmo.

d) Repetir 3 veces

### Volver a la calma: Relajación

Posición de sentados, rodillas extendidas tratar de llegar a tocarse los pies, de a poco podrás ir llegando sin dificultad para lograrlo debes repetirlo varias veces y mantener la posición algunos segundos, respira normalmente, evita contener el aire.

Ejercicios de yoga para relajación puedes mirar algunos ejercicios en este video.

<https://youtu.be/69Za5UWtIC0>

Recuerda que luego de los ejercicios deben higienizar las manos, e hidratarse adecuadamente, evita tomar agua muy fría.

## NUESTRO CUERPO: Sus habilidades EADADES: 11 y 12 años

### PROPUESTA N° 1

#### Entrada en calor

“Cuidar el huevo”. En parejas. Cada uno con una cuchara en cada mano y sobre una de las cucharas una bolita de papel “huevo”. El juego consiste en quitar el huevo del oponente y conservar el propio. Los jugadores deberán sentarse enfrentados.

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

“El camino”. Dibujar en el piso un camino de aproximadamente 2 mts de longitud (incluir curvas, rulos, rectas, etc) que el niño deberá recorrer de diferentes formas: Cuadrupedia (4 apoyos), saltos, boca arriba, alternando apoyos (conejito, burrito), hacia atrás, transportando un elemento, etc. Registrar el tiempo que demora según el desplazamiento usado.

“Siameses”. En parejas deberán transportar un objeto (pelota cualquiera, peluche, recipiente plástico, botella, etc) desde un lado al otro (aprox. 5 mts), sin usar las manos, solo uniendo las mismas partes del cuerpo entre los dos compañeros. P/ej. Cabeza, espalda, abdomen, rodillas, pecho, cadera, etc. Si el objeto cae deberá iniciar nuevamente el recorrido

“El suelo quema”. Cada jugador dispondrá de tres “mosaicos” de cartón, papel o plástico. Partiendo desde una línea deberán recorrer una distancia determinada (3 a 5 mts) pero sin hacer contacto con el piso, usando los mosaicos para poder apoyar los pies. Gana el jugador que lo hace más rápido.

#### Volver a la calma: Relajación

Un jugador con los ojos vendados deberá encontrar el “Tesoro” escondido siguiendo las indicaciones de otro compañero que lo guiará sólo con su voz. Este indicará cantidad de pasos, lado de desplazamiento (derecha izquierda, atrás, adelante, etc). Luego cambian de roles, gana el que lo hace en el menor tiempo.

Al finalizar la clase debes higienizarte las manos con abundante jabón: podrías enseñar a tu familia a lavarse muy muy bien las manos? Te invitamos a mirar este video.

<https://youtu.be/NMmAj1EKdVo>

## PROPUESTA N° 2

### Entrada en calor

Es muy importante realizar movilidad articular y ejercicios suaves de estiramiento que acondicionen tu cuerpo para la actividad posterior (que será de mayor intensidad) evitando así posibles lesiones.

Te sugiero hacerlo en forma ordenada, ascendente (de pie a cabeza) o descendente, sin olvidar ninguna articulación.

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

“Carrera de orugas”. (Ejercicios para espalda) En un piso limpio y suave (cerámico, alfombra, césped, etc), sin usar manos ni pies, desplazarse desde un extremo al otro (1 ó 2 mts) con el cuerpo (posición boca arriba, luego boca abajo)

“Carretillas” (ejercicios para brazos). Un compañero sostiene desde las rodillas a su otro compañero que se encuentra boca abajo con brazos extendidos y el cuerpo recto. Desplazarse hacia un extremo o 20 pasos, etc y luego cambiar de roles.

“Trasladar el circo” (ejercicios para abdomen) Ubicar diferentes elementos (tamaño mediano, peluche, botellas, pelotas, medias enrolladas, etc) sobre una sábana, cartón, etc y solo con el uso de los pies, desde posición sentada con apoyo de codos, trasladarlos hacia otra sábana a 1 mt de distancia. Variante: con las manos desde boca arriba con piernas flexionadas (me acuesto para tomar el objeto y me pliego al trasladarlo).

“Saltarines” (ejercicios para piernas) Utilizando obstáculos de diferentes alturas realizar un circuito para ser recorrido con variedad de saltos (con dos pies, con uno, con giro, etc). Variante: un solo obstáculo contar 10 saltos y descansar.

Beber agua al finalizar los ejercicios es muy saludable para el buen funcionamiento de todo el organismo.

### Volver a la calma: Relajación

Ejercicios: Sentados en el piso con un compañero al frente, nos tomamos de las manos y lentamente uno comienza a extender las piernas inclinando el tronco hacia adelante, mientras el otro mantiene la posición de sentado con piernas flexionadas. Luego cambian de roles (mantener 20 segundos prox.). Repetir el ejercicio, pero separando las piernas y ambos las extendemos mientras inclinamos el cuerpo hacia adelante suavemente.

## PROPUESTA N° 3

### Entrada en calor

Es muy importante realizar movilidad articular y ejercicios suaves de estiramiento que acondicionen tu cuerpo para la actividad posterior (que será de mayor intensidad) evitando así posibles lesiones.

Realizar movimientos Dibujando un círculo hacia la derecha luego izquierda con tobillos, rodillas y caderas. Continuar con movimientos circulares de muñecas, y hombros, flexionar y extender hacia arriba los codos. Cruzar brazos extendidos por delante y por atrás del cuerpo.

En este momento podemos fabricar los elementos de trabajo, si no contamos con ellos. Pelotas de medias (medias sin uso) o de papel prensado envuelto en cinta de tamaño mediano (como una pelota de hockey) o grande (como una de voleibol).

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

Mejorando la motricidad. Lanzar y recibir la pelota mediana, en diferentes posiciones: parados, sentados, arrodillados, acostados. Combinar los lanzamientos y las recepciones, con ambas manos, con derecha, izquierda, de espaldas, con pique. Realizar 5 lanzamientos de cada uno y registrar cantidad de caídas de la pelota. Repetir el ejercicio tratando de disminuir la cantidad de caídas.

“Pelota cometa”. En parejas. Uno lanza la pelota y su compañero con un recipiente debe recibir sin que toque el piso. Luego de 10 tiros cambio de roles. Variante: recibir en diferentes posiciones, con o sin movimiento.

“Tiro al blanco”. Ubicar sobre una superficie, botellas plásticas, latas, cajas. A una distancia que irá variando según la edad y capacidad de los jugadores (3 a 6 mts), deberán intentar dar a los blancos (cada uno con un puntaje). Al finalizar la ronda de lanzamiento (3 tiros) continúa el compañero. Se suman los blancos derribados. Variante: hacerlo por tiempo. Con mayor dificultad (de espaldas, sentados, con los ojos vendados, etc).

Beber agua al finalizar los ejercicios es muy saludable para el buen funcionamiento de todo el organismo.

### Volver a la calma: Relajación

“Tejobol”. Con 5 tapas plásticas, o círculos de cartón para cada jugador más uno de un color diferente al resto. Un integrante Lanza el tejo diferente. Los otros jugadores deben lanzar los suyos y medir cual es el que cae más cerca del tejo pintado. Gana el más cercano.

Variante: en equipos (un lanzamiento cada uno)

Te sugerimos una página con acertijos que están súper divertidos y son ipara todas las edades!

<https://acertijoscortos.net/>