

4 AÑOS:

ENTRADAS EN CALOR:

El policía atento:

Se dan **3 tapitas a cada nene** u otro elemento pequeño. El docente tiene **3 tarjetas: roja, amarilla y verde**. El docente maneja el semáforo, mostrando la tarjeta verde, todos corren, la amarilla caminan, y con la roja se detienen. Cuando el niño se equivoca, pierde una tapita. Quien se queda con todas las tapitas por manejar bien, gana.

Los indios veloces:

Dos niños, cada uno con una **vincha de distinto color**, se ubican en el extremo del patio, de espaldas al grupo. En el otro extremo del patio hay 2 refugios. El resto de los niños se ubican entre los indios y los refugios, lentamente se acercan a los indios, y éstos deberán atrapar a la mayor cantidad de niños posibles, los que pasan a ocupar el lugar de los primeros nenes.

ACTIVIDADES CON DISTINTOS

CONTENIDOS:

CONTENIDO: Desplazamiento:

- *Camino hacia una línea y regreso de espalda.
- *Camino de costado hacia una pared o una señal.
- *Camino hacia delante, atrás y de costado, según se indique sin chocarse con nadie.
- *Correr y galopar haciendo lo mismo.
- *Correr y cuando nos encontramos con una línea seguimos por ella.
- *Las niñas se sientan y los varones corren y galopan entre ellas sin tocarlas, ni chocarlas.
- *Hacer el ejercicio anterior en forma inversa: niños sentados, niñas que corren.
- *Correr cerca de los aros y las sogas.
- *Se paran uno al costado del otro, colocan las manos sobre los hombros del compañero y manejamos el "auto" por todas partes caminando o corriendo
- *Correr tomados de la mano.
- *Galopar tomados de la mano.
- *Cada nene tomado de los extremos de la soga, corre por todo el espacio

CONTENIDO: saltos:

- *Saltamos con los pies juntos como si fuésemos pelotas: avanzamos.
- *Saltar hacia delante, hacia atrás y hacia los costados.
- *Saltar varias veces sobre un pie y cuando dé la señal, hacerlo sobre el otro.
- *Tratar de saltar alrededor del aro.
- *Caminar y saltar con los dos pies juntos todas las líneas que encuentra.
- *Saltar con los dos pies juntos de baldosa en baldosa, de un aro a otro.
- *Cuando encuentren una zanja (2 sogas paralelas), tratar de saltarla sin caerse y sin pisar dentro.
- *Caminar al costado de la soga y cuando dé la señal, saltar al otro lado y seguir caminando.
- *Saltar una baldosa entera sin tocarla.
- *Saltar en todos los huecos de la escalera.
- *Saltar abriendo y cerrando las piernas.
- *Saltar siguiendo el dibujo (rayuela).
- *Saltar hacia atrás y hacia delante sin detenerse.
- *Corremos, damos un salto y seguimos corriendo.
- *Correr y saltar lo más lejos posible.
- *Saltar la soga rebotando de un lado a otro.
- *Saltar de costado la hilera de bolsitas.
- *Nos subimos a un banco y tratamos de saltar al suelo.
- *Correr, subirse al banco y saltar lo más lejos posible.

*Cuando caemos seguimos rebotando como pelotas.

Contenidos de apoyos:

*Dar una vuelta alrededor de la colchoneta con las manos en el suelo y los pies sobre ella. Luego con las manos sobre la colchoneta.

*Colocamos los pies en un aro y damos una vuelta completa desplazándose sobre las manos.

*Avanzar tocando la soga con la mano.

*Apoyar las manos en el suelo y luego flexionar y estirar rápidamente las piernas.

*Despegar un poco los pies del suelo y luego volver a apoyarlos.

*Saltar imitando a una rana (avanzar alternando los apoyos simultáneos de pies y manos)

*Colocar las manos al otro lado de la soga y con un impulso pasar las piernas al otro lado.

*Avanzar como las ranas de charco en charco.(aros colocados en el suelo)

*Llevar a un compañero en carretilla si no pueden decirle que les levante una sola pierna al compañero y con la otra ayudarse para avanzar.

*Utilizando aparatos: subir por un extremo del cajón avanzando y bajar por el otro.

*Avanzar con saltitos de costado, apoyando las manos en el banco y elevando bien la cadera.

*Apoyar las manos sobre el banco, subir de un salto y bajar las piernas del otro lado (salto en rango)

*Avanzar como un cangrejo sobre el banco.

Contenidos de roles:

*Rodar de costado como una bolita.

*Nos arrodillamos apoyando las manos. Aflojar un brazo y rodar luego sobre la colchoneta.

*ROLAR: nos acostamos y movemos las piernas para un lado y para el otro.

*Hamacarse hacia atrás y hacia delante sobre la espalda.

*Buscar un compañero, ayudarlo a hamacarse y viceversa.

*Reptamos por el banco y al llegar a los extremos apoyamos las manos en el suelo, miramos por debajo del banco y rolamos sobre la espalda.

*Venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta.

*Caminamos, nos arrodillamos en la colchoneta (enrollada) y hacemos un rol en la otra.

*Hacer lo mismo sosteniendo un pañuelo en el mentón y en el pecho sin que se caiga.

*Hacer el rol directamente: Se colocan en cuclillas, apoyan las manos y se miran las rodillas para rolar sobre la espalda. Pararse dándole la mano a la maestra.

Contenidos de conocimiento del propio cuerpo:

*Hacer probar a los chicos con que parte del cuerpo hay que hacer fuerza para saltar hacia arriba.

- *¿ Qué otras partes del cuerpo tienen fuerza? Los brazos: hacer actividades con ellos.
- *Para mover un objeto necesitamos ¿ mucha o poca fuerza?
- *Buscar un objeto para empujar.
- *Sentarse abrazando las rodillas y tocarlas con la nariz. Acostarse despacio: ¿ Dónde se siente la fuerza?

Contenidos de trepa, balanceo, suspensión y deslizamiento:

- *Sobre aparatos horizontales: nos apoyamos sobre el cajón, trepamos encima y bajamos el otro lado. Tregar al banco y luego al cajón.
- *Pasar de un tablón a otro y luego descender.
- *Subir a la escalera, pasar hasta el otro extremo gateando por encima y luego bajamos.
- *Sobre aparatos oblicuos: subir gateando por el tablón y bajar deslizándose por el otro.
- *Subir reptando, tirando fuerte con los brazos y bajar igual del otro lado.
- *Subir gateando, pasar las piernas al otro lado, cuando llegan arriba, bajar sentados.
- *Entre todos preparamos un tobogán. Después subimos por la escalera y nos deslizamos por el tablón. Descender acostados boca abajo.
- *Tregar sobre aparatos verticales: Subir por la escalera hasta la plataforma.
- *Subir por el tablón, colocando los pies en los agujeros.
- *Tregar con brazos y piernas por la soga apoyándose sobre los nudos.
- *Con espaldares: subir por un extremo del espaldar, luego nos despegamos de costado y bajamos por el otro extremo.
- *Colocamos un tablón en cada extremo. Subir caminando por el tablón, luego desplazarse por el espaldar y bajar deslizándose por el otro tablón.
- *Suspensión y balanceo: colgarse de la barra y sacudir las piernas en el aire.
- *Colgados de la barra patear la pelota que viene rodando.
- *Hamacarse en la barra impulsándose con los pies en el suelo.
- *Mover todo el cuerpo colgado de la barra.
- *Colgarse de la soga con manos y piernas.
- *Pasar la soga de un lado a otro.
- *En dos barras: desplazarse con las manos en una y las piernas en otra.
- *Hacer lo mismo con las sogas.

Contenidos de empuje, tracción y transporte:

- *Empujar al compañero y hacerlo caminar.
- *Hacer retroceder al compañero.
- *Espalda con espalda empujar al compañero. Hacerlo sentados.
- *Llevar arrastrando al compañero hasta a un determinado lugar.
- *Llevar en trineo a nuestro compañero. Tomarlo de las manos y llevarlo a pasear deslizándose sobre sus pies.
- *Saludar al compañero dándole la mano y luego tratar de llevarlo tirando fuerte.
- *Lo hacemos tomándonos de las dos manos.
- *Nos colocamos uno a cada lado de la línea, gana el que logre hacer pasar al compañero al otro lado de la línea.
- *Tomar entre dos una soga, uno tiene que llevar al otro.
- *Traer la colchoneta metiéndose debajo de ella y sin que se caiga.
- *Llevar a un compañero sobre la colchoneta.
- *Acomodar los aparatos, llevándolos a sus lugares sin arrastrarlos.
- *Con un compañero: uno se coloca arrodillado y apoyando las manos en el suelo y el otro se sube arriba de él. Tienen que tratar de llevarlo a dar una vuelta.
- *Llevar al compañero a babucha.

*En tercetos: llevar al compañero, uno lo toma de los pies y el otro de debajo de los brazos.

*Llevar a uno en sillita de oro.

*Llevar colgado de los hombros a uno de los tres.

*Con un bastón uno se sienta sobre él y los otros dos lo llevan a pasear.

JUEGOS CON DISTINTOS CONTENIDOS:

CONTENIDO: Desplazamiento:

-Desarrollo del juego: Para la realización de este juego se inhabilita el rectángulo central del terreno. El juego consiste en que el jugador que hace las veces de araña (preferentemente un jugador con buenas condiciones) persigue a las moscas para capturarlas y colocarlas en el lugar que considere oportuno formando su tela de araña. La araña siempre correrá hacia delante, estando prohibido retroceder o cambiar de sentido. Las moscas capturadas se quedarán inmóviles con brazos y piernas abiertas, dificultan el paso a las otras moscas, que quedarán momentáneamente obstaculizadas y serán presa fácil. La telaraña se puede abrir para el paso de la araña. La última mosca cazada se convierte en araña.

-Desarrollo del juego: Cada participante se coloca detrás, enganchado al pantalón pero que se pueda sacar el peto o las cuerdas y lo que tienen que hacer los participantes es robar el rabo a los otros. Cada vez que robamos un rabo pues este lo separamos y no se puede volver a usar. Los que no tienen rabo pueden seguir jugando y robando otros rabos. El juego acaba cuando no queden más rabos.

-Desarrollo del juego: Se reparten los jugadores en cuatro equipos de igual número cada uno. Con los banderines, conos o el material que se vaya a utilizar se delimitan cuatro esquinas. Cuando se dé la salida un miembro de cada equipo debe salir y dar una vuelta completa cuando esto lo haga da el relevo al siguiente hasta que corran todos los miembros de su equipo. Cada vez que pasa por una esquina tiene que pasar por donde están los otros equipos, no vale atajar por dentro del banderín

-Desarrollo del juego: Cada grupo sentado en círculo, cogidos de las manos. A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y se sientan en el lugar de salida.

-Desarrollo del juego: Consiste en realizar salidas de unos veinte metros. Todos están a la misma altura y cuando se dé una señal pues se sale rápidamente a recorrer esa distancia. Esta mecánica se va realizando desde distintas posiciones, como de rodillas, sentados, con esto lo que se aumenta es la dificultad de la salida.

-Desarrollo del juego: Consiste en correr hasta un punto donde los participantes han dejado una prenda de vestir, ponérsela y regresar al punto de salida lo más rápido posible. También se puede hacer por relevos

JUEGOS: CONTENIDO: Salto

-Desarrollo del juego: En este juego los participantes se mueven a la pata coja y tienen que un perseguidor, escogido previamente, ir a por los otros participantes para cogerle y que sea el cogido que valla a por otro participante.

-Desarrollo del juego: Un participante en el centro de cada círculo con una cuerda, va girando con ella a ras de suelo. Los demás deben saltar para que no les toque la cuerda. Cuando alguien sea tocado por la cuerda se coloca en el centro. Se puede cambiar el sentido de giro y cambiar la altura de la cuerda.

- Desarrollo del juego: Los participantes se desplazan libremente por la pista. Al escuchar el sonido del pandero (o palmada) se desplazarán imitando a los canguros (grandes saltos). Al oír el silbato imitarán a las ranas (saltos pequeños y en cuclillas).

-Desarrollo del juego: Los participantes puestos en grupo se colocan con las piernas abiertas y a una distancia de un metro el que está primero lanza el balón a través del túnel, el último lo recogerá, se lo pondrá entre las piernas y avanzará hasta colocarse el primero. Ganará el equipo que complete el ciclo en el menor tiempo. Si el balón se escapa de las piernas se podrá recoger y continuar avanzando.

-Desarrollo del juego: Cada grupo se coloca en círculo excepto uno que se coloca en el medio, sujetando un extremo de la cuerda y en cuclillas. A la señal, el del medio comienza a mover la cuerda simulando los movimientos de una culebrilla. Los demás saltarán por encima de la cuerda para evitar ser tocados por ella.

-Desarrollo del juego: Se distribuye al grupo en pequeños grupos que a la señal realizarán el juego a la vez. Se irán apilando colchonetas y de uno en uno de cada grupo deberán ir saltándolas, dando un salto sobre el obstáculo después de una carrera corta. Gana el equipo que salte el mayor número de colchonetas. Se puede realizar variando la forma del salto.

-Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan en círculo por grupos, uno de ellos pasa al centro. Cada alumno pone un aro delante de él. A la voz de “ platillo volante”, van saltando a pies juntos de aro en aro; el alumno que está en el centro tratará de ocupar uno de los aros. Los del círculo tendrán que ir siempre a saltos, el del centro puede correr a ocupar el lugar. Él que queda sin lugar pasa para el centro.

-Desarrollo del juego: El grupo se divide en dos. Caminar o correr por el espacio de juego. A un señal convenida, los participantes del grupo “pulgas” se detienen y se ponen a “cuatro patas” (tratando de cubrir toda la superficie del juego). Los niños del grupo “saltadores” tienen que organizarse para saltar por encima de todas las “pulgas”.

JUEGOS: CONTENIDO: Lanzamiento

-Desarrollo del juego: Se reparte el material por el espacio. A la señal cada alumno coge el objeto que quiera y lo lanza y lo recoge al caer. No se puede recoger varios objetos a la vez, tampoco coger objetos antes de la señal. Podríamos realizarlo y que lo recoja un compañero.

- Desarrollo del juego: Se coloca una caja en el centro del círculo. Dos equipos, de los cuales uno ataca y otro defiende. El que ataca deberá de meter el balón en la caja, pero sin entrar en el círculo, y el otro intentará que no lo consigan. Cuando roban el balón se cambian los papeles.

- Desarrollo del juego: El grupo numeroso está en un terreno determinado. Se dejan todos los balones en el suelo. Los participantes se mueven libremente. A la señal, ningún balón puede quedar parado. Todo balón que todo participante se encuentre en su desplazamiento debe ser lanzado para que no se pare, siempre respetando los límites del lugar. Se puede hacer que un equipo los tenga todos en movimiento y otro que los deje en su sitio.

-Desarrollo del juego: Cinco cazadores con balones blandos, tratan de cazar (dar con el balón) a los “animales” (demás compañeros), El tocado se tumbará en el suelo hasta que no quede ninguno. Se podría hacer que cuando lo coge un participante que esté en el suelo pues se salva y puede pasarlo a otros participantes que están en el suelo y salvarse.

-Desarrollo del juego: Cada participante con un balón. A la señal se lanzan elevándolos lo más alto posible y se recoge otro que no sea el suyo antes de que toque el suelo. Se puede hacer con balones de diferentes tamaños.

JUEGOS: Material no convencional

Tomarse las noticias a pecho

Correr llevando una hoja de diario sin tocarla con las manos.

No pisa papeles

Distribuir por el piso en un espacio delimitado las hojas de papel y jugar una mancha sin pisarlos.

Con la noticias en la cabeza.

Llevar dos hojas de papel de diario sobre la cabeza sin tocarlas con las manos.

Por debajo de las noticias

Sostener con los brazos extendidos hacia delante a la altura del pecho, una hoja de diario, a la orden soltarla y

Intentar pasar por debajo antes de que la misma toque el suelo.

Transportando el rollo

Hacer un rollo con la hoja de diario, e intentar transportarlo

en parejas enfrentadas apoyando las puntas del rollo sobre el pecho.

La carrera de los islotes

Por grupos, cada grupo estara parado en filas y cada integrante parado sobre una hoja de diario, a su vez el ultimo integrante de cada fila tendra una hoja en la mano que a la orden de largada pasará hacia delante, y será colocada en el suelo. Luego de esto todos avanzan un puesto sobre las hojas (islotes) y el ultimo repite la operación levantando la última hoja.

El bollo volador

En parejas,enfrentadas. Sostendran una hoja de diario y sobre ella colocaran un bollo de papel.

Desde esta posición deberan mantener el bollo saltando sobre la hoja sin romperla .

- realizar un circuito de dificultad transportando el bollo.
- Pasar el bollo de pareja a pareja.

Lluvia de bollos

Con la misma tecnica que el juego anterior pero individual, se agregará una zona de exclusion y dos equipos enfrentados, los mismos intentaran pasar la mayor cantidad de bollos por sobre la zona de exclusión y despejar su campo llenando de bollos el campo

JUEGOS: CONTENIDO: ámbitos alternativos

SIETE MARAVILLAS

Se dividen en equipos

Que deberán cumplir con las siete consignas dadas.

Luego de la orden que marca el fin del juego, se evalúan las maravillas según corresponda:

Cantidad de consignas cumplidas

Originalidad, creatividad.

BÚSQUEDA DEL TESORO

En dos equipos deben buscar pistas escondidas en lugares estratégicos.

Cada pista contiene datos para encontrar la siguiente y así llegar al tesoro el que se hallará también mediante una pista.

El equipo que primero descifre las pistas y llegue al tesoro, será el ganador.

PERROS Y LIEBRES

Cada grupo designa una liebre, las liebres se ocultan y los perros salen a cazarlas, no se puede cazar la liebre del propio grupo. Se pone un termino breve para la cacería ej. 10 minutos, se da puntaje por cada liebre cazada y por cada libre no capturada.

ACTIVIDADES PARA DÍAS DE LLUVIA:

Canción: Doña araña:

Doña araña se fue a pasear
Hizo un hilo y se puso a trepar
Vino el tiempo y la hizo bailar
Vino la tormenta y la hizo bajar

Danza: El tallarín:

Yo tengo un tallarín, un tallarín
Que se mueve por aquí
Que se mueve por allá
Todo pegoteado
Con un poco de aceite,
Con un poco de sal
Y te lo comes tú
Y sales a bailar.

Plegado de colores lisos

Sobre una cartulina u hoja de papel canson, comenzar pegando trozos de colores por libre elección de formas, hasta cubrir totalmente la hoja.
Una alternativa consiste en delinear con lápiz un tema sobre la hoja y luego elaborarlo pegando trozos de papel de los colores que el dibujo requiere.

Pintura:

Utilizando solamente los dedos, cada niño elige un color (tempera) y con él esparce la pintura sobre su cartulina, dibujando lo que desee. Se debe tener cuidado para no derramar material.

VUELTAS A LA CALMA:

“El gallo pinto”

*El gallo pinto se durmió
y esta mañana no cantó
todo el mundo espero su cucurucú
el sol no salió, porque aún no lo oyó.
Ay gallo pinto remolón
sino te levantas, te levanto yo.*

“La casita”

Yo tengo una casita que así y así,
que por la chimenea sale el humo así y así
que cuando quiero entrar yo golpeo así y así,
me lustro los zapatos así y así.