

5 AÑOS:

ENTRADAS EN CALOR:

El guardián del zoológico:

En un sector del patio se coloca un **aro** con **varias bolsitas** que son la comida de los animales. Se denomina a un niño que será el guardián, y se quedará cuidando las bolsitas.

El resto de los nenes se subdividen en grupos y se ponen el nombre de un animal (un nombre por grupo). El docente grita el nombra de un animal, y todos los integrantes del grupo nombrado, corren hacia el aro, tratando de robar comida, sin ser tocados por el guardián. El grupo que más bolsitas agarre, es el ganador.

Ratones atrapados:

Se forman 5 o 6 dúos de niños, que se agarran de las manos, formando un puente o “trampas”. Los demás ratones deben correr de un lado a otro tratando de no ser atrapado por las trampas, que también corren persiguiendo ratones. Los ratones que sean atrapados, formarán nuevas trampas.

ACTIVIDADES CON DISTINTOS CONTENIDOS:

Contenidos de desplazamiento:

- *Correr sobre los dibujos: curvas, rectas, zig - zag.
- *Correr hacia delante y cuando yo lo indique hacia atrás.
- *Correr hacia atrás y cuando pasamos la línea, volvemos corriendo muy rápido hacia delante.
- *Salir rápido desde sentado, acostado, arrodillado, etc.
- *Correr sobre los dibujos o sin ellos.
- *Buscar un aro y correr con el compañero: lo llevamos al costado del cuerpo y luego sobre la cabeza, etc.
- *Enfrentados con un compañero y tomados de la mano corre uno hacia delante y el otro hacia atrás. El que va de frente debe guiar al compañero que está de espalda para que no se golpee con nada.
- *Correr haciendo “trecito” de tres sin que se desarme. Los trenes irán ligeros o despacio según se indique.
- *Los trenes corren sin tomarse de las manos entre sí.
- *Correr formando un tren largo tomados de los aros.
- *Vamos a salticar por todas partes.
- *Saltar siguiendo el ritmo que marca la pandereta.
- *Saltar con un compañero tomado de la mano.
- *Escuchar muy bien los ritmos que dice la pandereta y desplazarse de acuerdo a ellos: corriendo, galopando, saltando, etc.

Contenidos de saltos:

- *Dar saltitos: separamos y juntamos los pies adelante y atrás.
- *Separamos hacia los costados y juntamos en el medio.
- *Rebotar como gotas de lluvia.
- *Nos hacemos chiquititos en el suelo y desde allí saltamos lo más posible.
- *Saltar sin parar cambiando de un pie a otro.
- *Saltar tres baldosas con un pie y tres con otro.
- *Le damos la mano a un compañero y saltamos juntos en el lugar.
- *Saltar juntos avanzando y girando.
- *Saludar por encima de la soga. Luego aplaudir por encima de la soga.
- *Saltar por encima de la soga y pasar gateando por debajo de la otra.
- *Saltamos la soga picando con un pie y cayendo con los dos.
- *Saltar adentro y afuera de una goma.
- *Saltar con los pies juntos de una a otra cubierta.
- *Combinamos saltos en los aros y en las cubiertas.
- *Saltar desde una línea hasta la colchoneta.
- *Corremos, picamos con 1 pie y caemos con los dos en la colchoneta.

*Correr, subir al cajón y caer sobre la colchoneta.

Contenidos de apoyos:

- *Elegir la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos (conejito).
- *Avanzar a lo largo de la soga, colocando las manos del otro lado y luego, elevando la cadera para pasar por último las piernas.
- *Hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él. Lograr hacer lo mismo sin voltear con los pies, las bolsitas.
- *Apoyamos las manos en el suelo y los pies en el banco. Tratamos de llegar hasta el otro extremo.
- *Los niños se ubican cerca del espaldar o de una pared y apoyando las manos en el suelo, trepan con los pies por aquellos.
- *Elegir la cadera y dar patadas “cortitas” en el aire.
- *Avanzamos en cuadrupedia hasta, nos impulsamos con los dos pies para tocarla con la cadera y luego seguimos en cuadrupedia hasta la próxima.
- *Elegir la cadera sosteniendo una bolsita entre los pies. Arrojarla hacia arriba con los pies.
- *Se colocan en cuclillas, levantándolos brazos por encima de la cadera. Tratar de que apoyen rápido las manos y eleven la cadera.
- *Y desde parados, apoyar las manos y levantar rápido una pierna.
- *Apoyo en aparatos:- llegar hasta el otro lado del banco, apoyando las manos y balanceando luego las piernas, varias veces.
- *Avanzar en cuadrupedia por encima de las barras, colocando las manos en una y los pies en otra.
- *Nos colocamos al revés y avanzamos como el cangrejo, pero hacia delante.
- *Hacer como el potrillo apoyándose en una barra. Hacemos lo mismo pero nos desplazamos de costado hacia el otro extremo.

Contenidos de roles:

- *ROL ADELANTE: hacer un rol sobre un plano inclinado. Hacer dos roles seguidos (uno sobre un plano inclinado y otro sobre la colchoneta horizontal en el suelo)
- *Caminamos, caemos en cuclillas dentro del aro y luego hacemos un rol sobre la colchoneta.
- *Tratar de hacer el rol y pararse sin que la maestra los ayude.
- *ROL ATRÁS: se hamacan sobre la espalda y tratan de ir bien hacia atrás.
- *Ubicar las palmas de las manos a la altura de las orejas y hacer de cuenta que elevan una bandeja en cada mano.
- *Sentarse contra la pared, apoyar las manos hacia atrás.
- *Hacer hamaca y colocar las manos.
- *Nos sentamos y nos tiramos para atrás para apoyar las manos.
- *Tocar con las rodillas detrás de la cabeza después de hamacarse varias veces.
- *Con ayuda, hamacarse fuerte y tratar de pasar por sobre la cabeza.

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.

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?

JUEGOS CON DISTINTOS CONTENIDOS:

Contenidos de 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.
2/6Desarrollo 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: cada pareja debe transportar objetos (pelotas, balones, ropa, etc.) mediante las dos picas. Se pueden hacer también por equipos, yendo a descargar a un lugar determinado y volviendo a entregar las picas a los siguientes para que se traigan la carga. Si cierta pareja se la cae la mercancía deberá de volver a empezar

-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.

Contenidos de 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: Se colocan las cuerdas formando un gran cuadrado, en cada extremo se dispone cada equipo en fila, a la a voz de “ya”, cada grupo pasará por su trozo de cuadrado hasta llegar al otro extremo. Un grupo saltará de lado con los pies juntos, otro a pata coja, otro con saltitos pisando la cuerda y otro con saltos dejando la cuerda entre los pies, al pasar por cada lado hay que saltar de la misma forma todos los grupos.

-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 ale 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: En el centro del campo el profesor sujeta un pañuelo. A ambos lados y a una cierta distancia se colocan dos equipos de igual número de jugadores. Se enumeran los componentes de cada equipo. El profesor dirá un número en voz alta. Los miembros de cada grupo que tienen ese número van saltando en cuclillas hasta llegar al pañuelo y una vez allí tratarán de llevárselo sin ser tocado por el contrario. Cuando se esté en el medio no se podrá invadir el campo antes de ser cogido el pañuelo.

-Desarrollo del juego: Se dividen en dos grupos del mismo número. Así se agachan todos, con las rodillas un poco flexionadas y la cabeza rodeada por los brazos. Se ponen los dos grupos a lo largo de una distancia, así los primeros tienen que pasar a todos y ponerse en la misma posición que ellos de esta forma tendrán que hacer una distancia establecida, habrá que hacerlo ida y vuelta.

-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: En el suelo se colocan cinco aros a distancia corta. Los participantes en filas de cinco detrás de una línea de salida, a la voz de “ya” el primero saldrá dando saltos como una rana con la pelota entre los pies, saltará los cinco aros y volverá a la línea donde le espera el segundo jugador. Así lo harán los cinco jugadores. Ganará el equipo que acabe antes.

-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”.

Contenidos de 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: Se distribuyen todos los participantes por parejas por el terreno de juego, uno llevará un aro y otro una pelota. Se han de mover por todo el terreno lejos de su pareja. A una señal deberán quedarse quietos y el participante que lleva la pelota le lanzará al aro desde el lugar de donde se encuentre. No se puede mover del sitio el del aro.

-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.

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 estará parado en filas y cada integrante parado sobre una hoja de diario, a su vez el último integrante de cada fila tendrá 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 último 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 contrario.

conbollosoloconcono

Realizar un cono con una hoja de diario, ubicados en pareja enfrentadas realizar pases con el bollo tratando de recepcionar solo con el cono, y pasando con la mano hábil .

- Pasando con la mano no hábil.
- Lanzando solo hacia arriba y ubicandonos para la recepción debajo del bollo.

Cazando a los bollos.

Colocar el cono por detrás de la cabeza y sujetarlo con el cuello de la remera, de manera tal que el mismo sobresalga por detrás de la cabeza. En dos equipos tratar de cazar la mayor cantidad de adversarios embocando un bollo en el cono. (sistema de captura sin contacto)

JUEGOS: 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.

PISTAS

Por equipos deben ir buscando y siguiendo las pistas hasta llegar al lugar de encuentro. Las pistas serán cintas del color del equipo colocado en diferentes lugares. Además cada pista tendrá un número que los equipos deberán arrancar para llevar a la meta, el equipo que primero llega con todos los números, será el ganador.

LA GUERRA DE LOS PUEBLOS

Se dividen 4 equipo cada equipo le coloca un nombre a su pueblo, cada pueblo posee una cierta cantidad de dinero (3 cada jugador por lo menos y el resto el capitán del equipo) Se enfrentan dos pueblos con diferentes juegos ej: piedra. Papel o tijera; pan y queso; En que mano está; etc.
Al enfrentarse el perdedor debe darle el billete al ganador, se enfrentan durante un tiempo establecido, así sucesivamente hasta que todos tengan la misma cantidad de enfrentamientos. Con la plata deben comprar letras para formar una palabra. El equipo que primero forma la palabra, será el ganador.

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.

EL GRILLO

En equipos
Una persona se esconde y realiza el sonido el grillo y los equipos deberán buscarlo y llevarlo al lugar de encuentro, el que lo hace gana.

ACTIVIDADES PARA DIAS DE LLUVIA:

El gatito ciego:

Se designa a un jugador para hacer de gatito ciego, éste sale al pasillo y se le vendan los ojos. Mientras tanto los otros jugadores cambian de sitio entre sí.

El gatito entra y trata de poner su mano encima de la cabeza de un jugador.

Cuando lo consigue dice: Miau! Y éste debe contestar Miau! Tres veces seguidas. El gatito ciego debe decir el nombre del jugador que le ha contestado.

Si se equivoca comienza nuevamente y cuando acierta cambia el jugador.

El joven Quinquela:

Un niño recibe una tiza para dibujar en el pizarrón:

-Te mostraré una tarjeta y tendrás que dibujar en el pizarrón lo que ella indica.

El que adivina pasa a ser dibujante

Variante: dos equipos.

VUELTAS A LA CALMA:

LOS ANIMALES

Había un cocodrilo

y un orangután

una picara serpiente

y un águila real

un gato

un topo

y un elefante Loco!!!

Se repite la canción haciendo la mímica de los animales sin nombrarlos.

EL PAPA DE ABRAHAM

El papá de Abraham, tenía hijos

Siete hijos tenía el papá de Abraham

Que nunca reían que nunca lloraban (o a la inversa)

Solo hacían como.... (nombre de algún niño)

*El papá de (nombre del niño) tenía hijos
Siete hijos tenía el papá de (nombre del niño)
Que nunca reían que nunca lloraban
Solo hacían como.....*

ENTRADA EN CALO

- Carreras libremente con cambios de dirección aprovechando todo el espacio posible.
- A la orden "cuchillas" y sigo.
- Ídem, pero detenerse sobre un pie.
- Ídem, pero saltando como ranas.
- Ídem, hacemos cuadrupedia.
- ¿Ahora qué podemos hacer?
- ¿Pueden correr agachaditos?
- Saltemos en el lugar
- Caminamos en puntas de pie (sin hacer ruido)
- A la orden saltitos en el lugar
- Corremos lejos del profesor y luego cerca.
- Correr en un espacio pequeño sin molestar a los compañeros.

- Correr ocupando la mitad del lugar y dejando la otra vacía. Cambiar de mitad.
- Corriendo por todos lados, a la señal del profesor todos deben correr bien cerca de "Juancito" sin tocarlo.
- En una mitad del lugar caminamos, en la otra corremos.
- En una mitad corremos con pasos largos y en la otra corremos con pasos cortos.
- Correr dibujando curvas
- Cuando encuentren una línea recta deben detenerse y caminar un poco sobre ellas. Luego vuelvan a correr en curvas.
- Caminamos libremente por el lugar, siguiendo el ritmo.
- Ahora con el borde externo del pie.
- Corremos en círculos.
- Para el otro lado.
- En parejas, uno de los compañeros debe estar siempre al mismo lado del otro y seguirlo como su sombra (correr, saltar, etc.).
- Un grupo de 8 a 12 participantes forman una hilera agarrándose por la cadera. El primero trata de tocar al último.
- La oruga que se defiende: la misma colocación que el ejercicio anterior, el primero de la hilera defiende al último contra un atacante.
- La mitad de los nenes son puentes y la mitad son túneles. Van corriendo y cuando el profe dice :

Túneles: Los que son túneles abren las piernas y los demás pasan por abajo.

Puentes: Los puentes se hacen bolita y los demás deben saltarlos.

Variantes: Cuando el profe dice puentes y túneles, los nenes tienen que juntarse y puente y un túnel y cuando lo dice por segunda vez, igual y con otros compañeros.

RONDA HELADERA

Espacio y distribución. Se ubicarán a los niños en ronda con uno en el centro. En cada diagonal del espacio a utilizar se colocará un refugio.

Material a utilizar. Tizas o aros para marcar el refugio.

Preparación / consignas. Los niños se colocarán en ronda tomados de las manos. La ronda se realizará en salpicado lateral hacia la derecha primero y hacia la izquierda después. Dentro de la ronda se ubicará el heladero quien jugará con el siguiente diálogo:

Ronda: - Heladero, ¿qué gusto tiene para nosotros?

Heladero: Limón, naranja, crema, etc.

Siguen salpicando, preguntando y contestando el heladero: "frutilla, canela, vainilla". Pero cuando contesta "chocolate", los integrantes de la rueda correrán hacia el refugio, perseguidos por el heladero. Los niños tocados serán ayudantes en la próxima repetición del juego.

Variantes. Se pueden cambiar los personajes, por ejemplo almacenero, etc. Se proveerá al alumno de distintos objetos, que serán sacados de una bolsa; al sacar el preestablecido será la orden de salida.

SALTA SALTA

Espacio y distribución. Se distribuyen en el terreno los aros a una distancia entre ellos para que los alumnos puedan saltar de uno a otro.

Material a utilizar. Aros

Preparación / consignas. A la señal del profesor comienzan a saltar libremente de un aro a otro. El profesor dice: "con los pies juntitos", "con el derecho", "con el izquierdo". Cuando el profesor golpea las manos se tienen que quedar quietos en la posición en que estaban congelados.

PELOTA AL MEDIO

Todos los niños forman una ronda agarrados de las manos. Se tirará una pelota en el medio y comenzarán a patearla, evitando que salga de la ronda. Si la pelota sale, los dos chicos que estaban en donde salió la pelota harán de costado otra ronda igual. Al principio la ronda estará quieta, pero después puede empezar a girar para un lado u otro o desplazarse para donde indique el profesor.

ACTIVIDADES

por formas elementales

DESPLAZAMIENTO

- ⊙ Correr por todo el lugar, despacio y sin chocarse.
- ⊙ Correr lejos mío, y luego cerca.
- ⊙ Correr en un espacio pequeño sin molestarse entre los compañeros.
- ⊙ Correr ocupando la mitad del lugar y dejando la otra vacía. Luego cambiar a la otra mitad.
- ⊙ En una mitad correr y en la otra caminar.
- ⊙ En una mitad correr con pasos cortos y en otra mitad con pasos largos.
- ⊙ Caminar por encima de las líneas marcadas en el suelo.
- ⊙ Correr por fuera de las líneas pintadas en el suelo y cuando se cansan, caminan sobre ellas.
- ⊙ Correr dibujando curvas.
- ⊙ Cuando encontramos una línea recta caminamos sobre ella y luego seguimos corriendo en forma curva.

- ⊙ Con un compañero, correr uno al lado del otro bien cerca y luego bien lejos.
- ⊙ Uno corre adelante y el otro lo sigue atrás.
- ⊙ El de atrás debe colocar las manos sobre los hombros del compañero y correr dirigiéndolo.
- ⊙ Correr tomados de la mano. Al escuchar la señal, cambiar de mano y seguir corriendo.
- ⊙ Uno de los dos se sienta, el otro corre por cualquier lado y a la señal debe volver rápido con su compañero. Cuando llega sale el que estaba sentado.
- ⊙ Ahora salen los dos a correr y vuelven a sentarse donde estaban.
- ⊙ Con un aro para los dos, correr tomados del aro con una sola mano.
- ⊙ Uno se coloca dentro del aro, ubicándolo a la altura de la cintura, el compañero se toma del aro a sus espaldas. Correr de esa forma esquivando a los demás, cambiando de dirección, etc.
- ⊙ Ahora más lento, pero el de atrás conduce.
- ⊙ Uno sostiene el aro delante de él, el otro corre por todos lados y a la señal debe volver rápido e introducirse dentro del aro. Luego cambian.
- ⊙ Dejar los aros distribuidos por todo el lugar. Correr libremente esquivando los aros que están en el suelo.
- ⊙ Cuando encuentran un aro, saltan dentro y luego corren a buscar otro.
- ⊙ Correr por todos lados y al encontrar un aro libre, meter un pie en él para luego salir corriendo en otra dirección.
- ⊙ Corremos libremente llevando la bolsita en la mano derecha y luego en la izquierda.
- ⊙ Mirar el color de la bolsita, correr suave y a la señal deben reunirse con un compañero que tenga el mismo color y luego con uno que tenga un color diferente.

- ⊙ Correr y reunirse con tres compañeros que tengan colores de bolsitas diferentes.
- ⊙ Colocan las bolsitas en el suelo, distribuidas libremente, empujarlas con el pie e ir cambiándolas de lugar.
- ⊙ Correr entre las bolsitas sin tocarlas.
- ⊙ Correr pisando las bolsitas.

- ⊙ Los alumnos corren por el espacio experimentando diferentes formas de correr:
 - ⊙ correr de la peor manera posible.
 - ⊙ Correr gritando y respirando mal
 - ⊙ Correr buscando nuevas formas de carrera.
 - ⊙ Cada alumno corre libremente por el espacio, se trata de desplazarse por el recinto con una hoja de diario en el pecho, sin chocarse con los compañeros y procurando que la hoja no se caiga al suelo.
 - ⊙ Podrán correr por la mitad del lugar dejando la otra mitad vacía. Ahora cambiamos de mitad.
 - ⊙ En una mitad del lugar corremos con pasos largos y en la otra con pasos cortos.
 - ⊙ Vamos a caminar por las líneas del piso (pueden pintarse mas líneas con tiza).
 - ⊙ ¿Alguien puede correr haciendo curvas?
 - ⊙ Cuando encontramos una línea recta caminamos un poco sobre ella y luego volvemos a correr haciendo curvas.
 - ⊙ Pueden correr de a dos, uno al lado del otro pero sin tocarse, bien cerca. Ahora bien lejos.
 - ⊙ Ahora uno corre delante y otro, detrás, debe seguirlo por todas partes. Ahora hay que seguir al compañero pero teniéndolo de frente (corremos hacia atrás, a los costados, etc.)
 - ⊙ Tomando de los hombros al de adelante, corremos conduciéndolo

- ⊙ Corremos tomas de la mano y a una señal cambiamos de mano.
- ⊙ Uno de los dos sentados y el otro corriendo por todos lados. A una señal el que corre se sienta donde su compañero, y este empieza a correr.
- ⊙ Ambos compañeros salen a correr, y a la señal ambos deben encontrarse en el lugar donde empezaron.
- ⊙ ¿Quién puede desplazarse de frente **galopando** de un extremo a otro?
- ⊙ Ahora galopamos siguiendo el ritmo del pandero
- ⊙ Ahora galopamos de costado siguiendo el ritmo
- ⊙ Lo hacemos para un lado, y cuando digo cambio, lo hacemos para el otro en la misma dirección.
- ⊙ ¿Podemos galopar sin hacer ruido? Flexionamos más las piernas.
- ⊙ Ahora galopamos esquivando objetos.

SALTO

- ⊙ Saltar siguiendo el ritmo que marcan las manos.
- ⊙ Correr suavemente en el lugar, cuando yo diga "ya", saltar en el lugar sin parar.
- ⊙ Tratar de saltar con los dos pies juntos de un lado a otro sin cambiar de lugar.
- ⊙ Saltar abriendo y cerrando las piernas.
- ⊙ Saltar avanzando con los dos pies juntos, de un lado a otro sin cambiar de lugar.
- ⊙ Saltar abriendo y cerrando las piernas.
- ⊙ Saltar avanzando con los dos pies juntos.
- ⊙ Saltar sobre un solo pie avanzando y cambiando de pie.
- ⊙ Con soga:

- ⊙ Saltar a un lado y a otro de la soga, con los dos pies juntos sin detenerse.
- ⊙ Separar las piernas, una a cada lado de la soga. Saltar con los dos pies juntos al mismo tiempo, hasta el otro extremo de la soga.
- ⊙ Con aros:
- ⊙ Cada uno toma un aro. Se meten dentro de él y lo llevan a la altura de la cintura mientras van saltando.
- ⊙ Si ubico el aro a la altura de los hombros, los chicos deben dar saltos altos y si lo coloco a la altura de la cintura, los saltos deben ser cortitos y rápidos.
- ⊙ Saltar adentro y afuera del aro, de frente y de atrás.
- ⊙ Se forma una hilera con los aros: saltar con los dos pies juntos sin detenerse y sin perder el ritmo.
- ⊙ Saltar adentro y afuera, a un lado y al otro, hasta llegar al extremo de la hilera.
- ⊙ Al lado de cada aro se colocan bolsitas, de un lado rojas y del otro azules. Se debe saltar con un solo pie. El objetivo es que el niño asocie el pie izquierdo o el derecho, según donde esté la bolsita.
- ⊙ Se colocan la bolsita entre los tobillos, entre las rodillas, etc., y saltan por todas partes sin que se les caiga.
- ⊙ Con un compañero:
- ⊙ Se colocan uno detrás del otro. El de adelante avanza caminando y el de atrás apoyando sus manos sobre los hombros del primero. Lo hace saltando uno frente al otro. Cualquiera de los dos comienza a saltar en el lugar, saltos bajos, más altos, rápidos o lentos. El compañero debe imitarlo.
- ⊙ Uno se desplaza saltando sobre dos pies o alternando uno y otro pie, el otro debe seguirlo por donde vaya, utilizando los mismos saltos del compañero.

APOYO SOBRE MANOS

- ⊙ Ubíquense en posición de cuadrupedia alta, pero elevando una pierna extendida. ¿Pueden desplazarse en esa posición, alternando el apoyo de manos y la otra pierna?
- ⊙ Cada uno en un lugar, en la misma posición anterior y sin despegar las manos del suelo impulsen con la pierna apoyada para quedar un instante en equilibrio.
- ⊙ Coloquen la bolsita entre los tobillos. ¿Pueden avanzar alternando los apoyos sin que se les caiga?
- ⊙ Desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal, quedarse quietos elevando la cadera con piernas extendidas.
- ⊙ Realizar lo mismo, pero al detenerse elevar una pierna muy extendida hacia arriba.
- ⊙ Desplazarse en cuadrupedia alta con piernas semi-flexionadas. A mi señal tienen que afirmar sus manos en el suelo y con pasos muy cortos elevar la cadera con piernas extendidas y luego continuar desplazándose.
- ⊙ Dar saltos muy cortos despegando ambos pies del suelo.
- ⊙ Buscar una bolsita para cada uno:- colocar una bolsita entre los tobillos, avanzar alternando los apoyos sin que se le caiga.
- ⊙ arrojar la bolsita con los pies manteniendo apoyadas las manos en el suelo.
- ⊙ Intentar llevar la bolsita entre los pies y cuando llegan arriba separarlos para que caiga.
- ⊙ Con aros en el suelo: - caminar libremente y al encontrar un aro vacío apoyar las manos dentro de él para dar patadas en el aire.

- ⊙ -Apoyar las manos dentro del aro y las piernas afuera, una adelante y la otra atrás, y tratar de hacer muchas tijeras en el aire con las piernas semi-flexionadas.
- ⊙ -Hacer una sola tijera y caer nuevamente.
- ⊙ Tres sogas largas a unos 60cm del suelo: -desplazarse en cuadrupedia por debajo y a lo largo de una de las sogas. Cada 2 o 3 pasos detenerse y elevar la cadera, tratando de patear varias veces las sogas con los pies.
- ⊙ Intentar tocar la soga con un solo pie, mientras se apoyan en las manos.

ROLIDO

- ⊙ Enrollemos una colchoneta y la ubicaremos en el extremo de otra. ¿Pueden desplazarse en cuadrupedia por el suelo, pasar las manos al otro lado de la colchoneta enrollada y cuando las piernas se encuentren sobre ella rolar por sobre la espalda? Traten de quedar agrupados luego de realizarlo.
- ⊙ Desplácese en cuadrupedia alta y al llegar a la colchoneta, apoyen manos y nuca en donde yo he marcado con tiza, flexionando los brazos mientras siguen avanzando con los pies.... ¡Y ya rolamos!
- ⊙ ROL ADELANTE: sentarse en el borde de la colchoneta con las piernas flexionadas y con los brazos rodeándolas. Hamacarse hacia atrás sobre la espalda y volver a sentarse en forma continua.
- ⊙ Un compañero los empuja de la rodilla para que tomen más impulso.
- ⊙ Correr entre las colchonetas, cuando dé la señal, acostarse rápido en cualquiera de ellas y hamacarse sobre la espalda. Después siguen corriendo.

- ⊙ Un banco largo y debajo, en un extremo, una a tres colchonetas (una encima de la otra) y en el otro extremo una simple: desplazarse en cuadrupedia baja por el banco, al llegar al extremo, bajar las manos apoyándolas en la colchoneta. Luego rodar sobre la espalda.
- ⊙ Tratar de pasar extendiendo las rodillas mientras apoyan la espalda y flexionan los brazos.
- ⊙ Enrollamos una colchoneta y la ubicamos en el extremo de la otra. Desplazándose en cuadrupedia por el suelo, pasar las manos al otro lado de la colchoneta enrollada y cuando las piernas se encuentran con ella, rolar sobre la espalda.
- ⊙ Colocamos un pisaron por un extremo, sobre la colchoneta enrollada y sobre una colchoneta. Subir en cuadrupedia, luego ubicarse en cuclillas, bien agrupados y apoyando las manos rolar sobre la espalda.
- ⊙ ROL ATRÁS: realizar nuevamente hamacas sobre la espalda, colocándose sentados en el borde de la colchoneta.
- ⊙ Hamacarse pero con fuerte impulso hacia atrás, hasta que el cuerpo quede apoyado sobre los hombros y la cabeza.
- ⊙ Desde cuclillas, piernas bien flexionadas y brazos rodeándolas, dejarse caer suavemente hacia atrás para hamacarse sobre la espalda.
- ⊙ Con 2 bolsitas chicas para cada uno, sostenerlas en las palmas de la mano, sobre los hombros. Colocarse de cuclillas, hamacarse sobre la espalda y dejar las bolsitas, volver adelante y regresar a apoyar las manos en las bolsitas.
- ⊙ Sin las bolsitas, colocar las manos sobre los hombros, tomar la posición de cuclillas y volver hacia atrás bien agrupados.

- ⊙ De posición de pie, de espaldas a la colchoneta, rolar hacia atrás y ponerse de pie nuevamente.

TREPA

- ⊙ Subir la escalera desde el extremo, pasar al cajón, luego al tablón y después bajar.
- ⊙ Trepar por la escalera tomados de los largueros y no de los peldaños.
- ⊙ La soga sin nudos está libre: trepar por ella bajando luego muy despacio.
- ⊙ Subir gateando por el tablón, colgarse del espaldar con los pies cerca de las manos y desplazarse así para bajar caminando por el otro tablón.

SUSPENSIÓN Y BALANCEO

- ⊙ Pasar la escalera solamente colgado de las manos.
- ⊙ Subir al banco, agarrar la soga e impulsarse para poder hamacarse.
- ⊙ En parejas, ¿quién puede empujar al compañero y hacerlo caminar?
- ⊙ ¿Quién puede hacerlo retroceder?

LANZAMIENTO

- ⊙ ¿Pueden arrojar la bolsita hacia arriba con una mano, de manera que caiga cerca de ustedes?
- ⊙ ¿Son capaces de arrojarla hacia arriba para que caiga detrás de ustedes a no más de un paso?
- ⊙ Intenten arrojar la bolsita con los brazos detrás de la cabeza.

- ⊙ Arrójenla a diferentes alturas, pero siempre controlando el vuelo y la caída cercana.
- ⊙ ¿Cómo deben arrojar la bolsita para hacerlo mejor?
- ⊙ Desde una línea, ¿quién arroja más lejos su bolsita deslizándola por el suelo en línea recta?
- ⊙ Lanzo la bolsita desde la altura de los hombros. Lo mismo, pero a la altura de la cadera.
- ⊙ Camino, lanzo la bolsita hacia delante y corro hacia el lugar en donde ésta cae.
- ⊙ Arrojo la bolsita deslizándola por el suelo y trato de que pase por debajo de las piernas de un compañero.
- ⊙ Coloquen cada uno un aro en el suelo, ¿pueden embocar en él, arrojando la bolsita con una mano sobre el hombro?, ¿y desde abajo?
- ⊙ Intenten lanzar la bolsita hacia arriba, bien alto y que caiga justo dentro del aro.
- ⊙ Apunten a su aro y con un lanzamiento fuerte y rasante traten de moverlo de lugar.
- ⊙ Prueben arrojar la bolsita hacia arriba y sostengan el aro en el aire, para que al caer pase por el centro de éste.
- ⊙ Arrojen hacia arriba la bolsita con la mano izquierda y luego pasen rápido el aro verticalmente de derecha a izquierda, haciendo que la bolsita pase en su caída a través de éste.
- ⊙ Arrojen la pelota rodando hacia el otro extremo del patio y corran tras ella y deténganla antes de que llegue al fondo.
- ⊙ Hagan rodar la pelota, corran hacia ella y acompañenla hasta que llegue al final.
- ⊙ Lancen la pelota haciéndola rodar por el suelo, sobrepásenla e intenten que pase por entre medio de sus piernas varias veces.

PASE Y RECEPCIÓN

- ⊙ Lancen la bolsita hacia arriba y traten de agarrarla lo más cerca del piso.
- ⊙ Tiren la bolsita hacia arriba, toquen el suelo primero con una y luego con las dos manos y vuelvan a agarrarla.
- ⊙ Tiren la bolsita hacia arriba, aplaudan y vuélvana a agarrar.
- ⊙ Lancen la bolsita, den un giro de 360° y agárrenla de nuevo.
- ⊙ Lancen la pelota bien arriba, toquen el piso con una mano y atájenla nuevamente. Intenten hacer lo mismo, pero tocando el suelo con las dos manos.
- ⊙ Cada niño con una pelotita en la mano, arrojarrán la misma contra la pared y luego tratarán de recepcionar el rebote.
- ⊙ Dividimos a los chicos en 2 equipos, colocamos una soga a lo ancho del salón y el juego consistirá en pasar el balón por arriba de la soga, de un lado a otro tratando de que la pelota no toque el suelo, debido a esto los niños deberán atrapar la pelota en el aire.
- ⊙ Con dos manos, arrojen la pelota hacia arriba, no muy alto. Dejen que pique varias veces, coloquen las manos sobre ella y cuando deseen aplástenla contra el suelo, deteniéndola.
- ⊙ ¿Podrán tomarla luego de dos piques?
- ⊙ ¿y después de uno?

DRIBLE

- ⊙ Tomen la pelota con ambas manos, déjenla caer y luego de picar tómenla nuevamente. ¿Pueden hacerlo muchas veces en el lugar?
- ⊙ Intenten hacer lo mismo, pero caminando por el patio.
- ⊙ Siéntense con las piernas separadas. ¿Son capaces de hacer picar la pelota empujándola con golpes suaves de arriba hacia abajo?
- ⊙ ¿Y hacerla picar ahora con la mano que más les queda cómodo? (Mano hábil)
- ⊙ Arrodillados, hagan picar la pelota con una sola mano y traten de levantarse un poquito para que la pelota se eleve más.
- ⊙ De pie, comiencen a picar la pelota y vayan agachándose despacito sin interrumpir el ejercicio.
- ⊙ Caminen libremente, haciendo picar la pelota con una mano, al costado del cuerpo.
- ⊙ Coloquen un aro en el piso e intenten picar la pelota dentro de él.
- ⊙ Caminen alrededor del aro mientras van picando la pelota con una mano dentro de él.
- ⊙ De frente al aro, hagan picar la pelota con una mano, a un costado, en el medio y al otro lado.
- ⊙ Caminen picando la pelota a la altura de la cintura.
- ⊙ ¿Quién es capaz de hacer lo mismo corriendo lentamente?
- ⊙ Con una hilera de conos separados entre sí, traten de picar la pelota haciendo zigzag en forma continuada.

TRACCIÓN

- ⊙ Con un compañero ambos se toman de los extremos de la goma y empujan intentando mover al compañero de lugar.
- ⊙ Tomar de la cintura al compañero y tratar de que no los mueva de lugar.
- ⊙ Uno se sienta en el suelo con una mano apoyada y la otra tomada por el compañero, que se encuentra de pie. Este tiene que tratar de levantar al compañero que se encuentra debajo.

EMPUJE

- ⊙ Uno se hace pesado, el otro debe hacerlo caminar empujándolo.
- ⊙ Ambos en cuadrupedia alta y de costado, intentan empujar al compañero.
- ⊙ Empujar un neumático, deslizándolo por el suelo.
- ⊙ Sentado con el neumático vertical, empujarlo con las manos hasta donde llegue.
- ⊙ Empujarlo con los pies (ahora está horizontal)

TRANSPORTE

- ⊙ Transportamos la pelota con diferentes partes del cuerpo_ entre las piernas, bajo el brazo, etc.
- ⊙ Desplazándonos en cuadrupedia llevamos una bolsita en cualquier parte del cuerpo.

DESARROLLO INTELLECTO CONGNOSITIVO

- ✪ Se separa al grupo en hileras, cada una tiene enfrente una mesa con letras y a cada una se le da una frase, los niños deben salir corriendo e ir buscando cada uno un papelito con la letra que necesiten para armar la frase. La hilera que 1º termina es la ganadora.
- ✪ Ídem pero a cada hilera se le da 1 adivinanza, al sonar el silbato deben resolverla y luego ir a buscar las letras para armar la solución.

DESARROLLO SENSORIOPERCEPTIVO

- ✪ Vamos a jugar a "goma-goma" piedra-piedra". Yo voy a caminar despacio entre ustedes y cuando diga "goma-goma" se tienen que poner blanditos para que yo los pueda mover y cuando diga "piedra-piedra" se ponen duros para que yo no pueda moverlos. ¿entendido?
- ✪ Vamos a jugar con el aire: nos lleva a un lado, a otro, hacia delante, hacia atrás (soplar como el viento)

ACTIVIDADES
por capacidades motoras

CAPACIDADES COORDINATIVAS

EQUILIBRIO

- ⊙ Levanto una pierna hacia delante y trato de mantenerme quieta en el lugar. La flexiono y la extiendo ¿qué me resulta más fácil?
- ⊙ Llevo la pierna extendida hacia atrás intentando quedar en equilibrio. (Palomita)
- ⊙ Camino sobre una rueda, sobre una soga, una escalera, una figura dibujada en el suelo. Intento hacerlo corriendo.
- ⊙ Sigo un recorrido con un pie.
- ⊙ Trato de levantar una pierna estando en cuclillas.
- ⊙ Levantar ambos pies del suelo y quedarse un instante en esa posición, apoyando las manos en el suelo.
- ⊙ Apoyados en manos y pies, levantar la cadera del suelo. Levantar la mano de un lado y el pie del otro lado.
- ⊙ Con los brazos extendidos sobre la cabeza, quedarse en puntas de pie sin moverse del lugar.

ACOPLE DE MOVIMIENTOS

- ⊙ Separar al grupo en cuatro equipos.
- ⊙ Distribución: cada equipo se ubica en hileras detrás de una línea enfrentados a la línea de llegada.
- ⊙ Desarrollo: el primero de cada grupo deberá realizar dos saltos seguidos (sin carrera). Luego el segundo corre hacia donde quedó el primero y desde ese lugar realiza lo mismo que el primero. Así sucesivamente.
- ⊙ ¿A ver qué equipo puede ir y volver con la menor cantidad de saltos?

- ⦿ Variantes: realizar lo mismo pero haciendo rangos

DIFERENCIACIÓN MOTRIZ

- ⦿ Intentamos meter la pelota dentro del cono tumbado. ¿ a ver quién emboca?

- ⦿ *Material:* Un aro y un balón por niño.

Desarrollo: Lanzamos el balón con una mano intentando que pique dentro del aro. Nos colocamos a distancias diferentes del aro. ¿De cuantas maneras diferentes podemos lanzar y embocar?

TRANSFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO

- ⦿ **El vampiro y el hombre lobo.**

Terreno: Delimitado (amplitud en función a los participantes). Cuatro zonas señaladas en las esquinas representan la casa de los niños. El resto del terreno es el bosque.

Organización inicial: Los niños se pasean libremente por el bosque, uno de ellos es un "vampiro". El maestro es el "hombre lobo".

Desarrollo : el "vampiro" pregunta en voz alta: "hombre lobo ¿que hora es?". El hombre lobo va contestando. Cuando este dice "¡Medianoche!", el "vampiro" persigue a los niños que se escapan a sus casas. Si el vampiro agarra a un niño este se convierte en vampiro (es lo que ocurre cuando los vampiros muerden a las personas).

- ⦿ Se distribuyen aros y conos por todo el espacio a trabajar.
- ⦿ Los niños corren libremente sin tocar los elementos ni chocarse con sus compañeros.
- ⦿ Ahora cada vez que nos encontramos con un aro o cono ¿Qué podemos hacer?

- ⊙ Y ¿Cómo lo hacemos o de qué forma?
- ⊙ ¿Probamos?
- ⊙ Bueno, ahora a ver si cuando encuentran un cono, en vez de hacer lo que hacíamos, salen corriendo para el otro lado.

RITMIZACIÓN

- ⊙ Quién sabe galopar? (mostrarlo)
- ⊙ Ahora todos vamos a intentar galopar.
- ⊙ De a dos (enfrentados) tratarán de galopar los dos al mismo tiempo.
- ⊙ Ahora hacemos lo mismo pero con otro compañero.
- ⊙ ¿A ver qué pareja puede, cada tres galopes, chocarse las manos y seguir galopando?
- ⊙ ¿De qué otra manera lo podemos hacer?
- ⊙ Luego un grupo se ubicará en una línea y el otro en otra línea (enfrentados)
- ⊙ De a dos con una pelotita deberán llevarla con un pie hasta la otra línea sin que se les caiga.
- ⊙ Ahora, ¿De qué otra manera podemos llevarla?
- ⊙ Y si lo hacemos enfrentados.
- ⊙ ¿A ver qué equipo logra llegar antes al otro lado?

ORIENTACIÓN ESPACIO TEMPORAL

- ⊙ Dividimos al grupo en dos.

- ⊙ Distribución: un grupo se pone en ronda y el otro se pone dentro de la misma.
- ⊙ Desarrollo: los que se encuentran dentro de la ronda tendrán que tratar de salir de ella, mientras que los de la ronda tendrán que impedirse de diferentes formas pero sin soltarse de las manos ni achicando la ronda.
- ⊙ Luego cambian de roles. Se les tomará el tiempo que tardan en salir todos a cada equipo. El que menor tiempo realice será el ganador.

REACCIÓN

- ⊙ Cada niño se colocará una cola de zorro atrás enganchada en el pantalón.
- ⊙ Todos corren libremente tratando de quitar la mayor cantidad de colas de sus compañeros sin que le quiten la suya.
- ⊙ Ahora se juntan en parejas y tratan de sacarle la cola al compañero (sin agarrarse del cuerpo o la ropa)
- ⊙ **Organización:** Los alumnos, por grupos, cogidos de la mano, no menos de 5 ni más de 10.
Desarrollo: Los alumnos tratan de pisar a todos menos al que tienen al lado. El alumno pisado saldrá fuera del círculo y hará de juez. El que menos veces sea pisado es el ganador.

CAPACIDADES CONDICIONALES

FUERZA

- ⊙ Dos bancos suecos y cuatro cajas, dos llenas de pelotas. El grupo se divide en dos y se colocan en filas frente a los bancos, Las cajas Irán una adelante del banco y la otra detrás (con pelotas). Los participantes deberán salir de a uno apoyando los pies sobre el banco y las manos en el suelo, deslizándose sobre el banco. Al llegar al extremo, toman una pelota y la depositan en la otra caja. El que llene la caja antes es el ganador. (Fuerza)
- ⊙ Los jugadores se disponen por parejas y se sitúan como si se fuesen a dar la mano (saludo), frente a frente, con un pie adelantado junto al pie del otro jugador. El objetivo consiste en tratar de desplazar el pie del otro jugador que tiene situado entre ambos.
- ⊙ En parejas o grupos pequeños, uno de ellos imita a un burro u otro animal que se decida; al que el otro u otros compañeros deben llevar de paseo, a recorrer el espacio, recorrer un circuito, etc. Pero el burro se niega testarudamente a realizarlo, los compañeros deben convencer mediante movimientos de partes del cuerpo, (agarrar las piernas y brazos del burro en cuadrupedia), e intentar hacer que se mueva y vaya al lugar determinado.

RESISTENCIA

- ⊙ En parejas, uno detrás de otro, correr por todo el espacio, a la señal del profesor cambian.
- ⊙ En fila, parados sobre 1 línea; se marcan otras líneas frente a los chicos. Se numeran del 1 al 3.

- ⊙ El profesor dice un número, los niños de ese número deben salir trotando a tocar la línea 1, volver correr hasta la 2 y volver a la línea inicial a máxima velocidad.
- ⊙ En parejas, trotamos por todo el patio y a la señal saltamos y chocamos las manos de mi compañero. Lo hacemos varias veces con el trote intercalado (resistencia)
- ⊙ Los niños se distribuirán de forma dispersa por el campo. Una pareja agarra una soga por sus extremos e intenta cazar a los demás. Sólo se podrá sortear la soga por encima o por debajo, si algún jugador resulta tocado, será el cazador.

VELOCIDAD

- ⊙ Colocar conos en hilera separadas un metro entre sí. Realizar carreras en zig-zag.
- ⊙ Cada chico con 1 aro, se colocan en fila; a la orden del profesor deben hacerlo rodar y correr a buscarlo, cuando lo agarran regresan al lugar inicial y se sientan.
- ⊙ En hileras de a 4 o 5 corren por el espacio, a la orden del profesor los últimos deben colocarse primeros.
- ⊙ Se divide al grupo en dos equipos que se colocan en hileras. Delante de cada una se colocara un cono. Los chicos deberán salir corriendo, dar vuelta al cono y volver a tocarle la mano al compañero (velocidad con relevos simples)

FLEXIBILIDAD

- ⊙ ¿Quién puede mover el cuerpo de la cintura para arriba?
- ⊙ Sin mover los pies, traten de retorcer el cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.
- ⊙ ¿Pueden doblar el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, sin inclinarse hacia delante o atrás?
- ⊙ Extiéndanse mucho hacia atrás y luego flexiónense totalmente hacia delante sin doblar las piernas.
- ⊙ Con las piernas separadas y los brazos bien abiertos, endurezcan todo el cuerpo y después aflójenlo totalmente.
- ⊙ Llevar los brazos hacia arriba, abajo, adelante, atrás y al costado.
- ⊙ Giren los brazos hacia delante y atrás en forma alternada y luego simultánea.
- ⊙ ¿Quién se anima a dar una vuelta grande para delante con un brazo y para atrás con el otro (circunducción)?
- ⊙ ¿Quiénes encontraron movimiento en el codo?
- ⊙ Sentados con las piernas abiertas, extiendan los brazos hacia delante y traten de tocar el suelo lo más lejos posible, bajando el tronco.
- ⊙ Sentados de espalda a la pared, girar el tronco y tratar de tocarla con las manos.
- ⊙ Hacer girar los pies sin mover las piernas. ¿Qué es lo que se mueve?
- ⊙ Hacer girar las manos. Ahora intentar hacerlo pero sosteniéndose fuerte las muñecas. ¿Qué sucede?
- ⊙ Mover la cabeza como si fuera la hélice de un helicóptero lentamente. ¿Cuántos movimientos nos permite hacer el cuello?
- ⊙ Levantar los hombros tratando de tocar las orejas. Llevarlos hacia atrás en forma circular y luego hacia delante.

- ⊙ Ahora llevar la oreja al hombro y sostenerse la cabeza con la mano.
- ⊙ Acostarse en el suelo boca arriba. Llevar una rodilla al pecho y luego la otra. Mantener.
- ⊙ Ahora cruzar la rodilla por encima del cuerpo e intentar tocar el piso.
- ⊙ Colocarse las manos sobre la panza y sentir la respiración.
- ⊙ Apoyados sobre pies y manos, traten de subir la cola del piso lo más alto posible y vuévanla a bajar.
- ⊙ En posición de banco, encorven la espalda y luego relájenla.
- ⊙ Acostados boca abajo, tratar de tocarse la cola con el talón del pie.
- ⊙ Hacer lo mismo pero llevando el pie al glúteo contrario. Ayudarse con las manos.
- ⊙ Tocarse con las puntas de los dedos, las puntas de los pies.
- ⊙ Tomarse de las manos con los brazos extendidos sobre la cabeza y llevarlos a un lado y al otro del cuerpo.
- ⊙ Tratar de tocarse la espalda con la mano. Ayudarse con la otra sosteniéndose el codo.
- ⊙ Tomarse las manos detrás de la espalda, extender los brazos y levantarlos lo más posible.

JUEGOS

aplicativos de habilidades motoras esp

A) DESPLAZAMIENTOS

EL CORRELÍNEAS

Material:

Ninguno

Organización:

En un grupo

Desarrollo:

Un miembro de la clase debe de intentar tocar a sus compañeros (estos lo deben evitar). La única regla "importante" es que todos los participantes tienen que correr por las líneas que existan en el campo (o polideportivo). Si el alumno/a que tiene que tocar a sus compañeros consigue tocar a alguno, será éste quien deberá ahora de intentar tocar al resto de sus compañeros.

EL MONO NEGRO

Material:

Ninguno.

Organización:

Se colocan los participantes en un extremo de la cancha y uno en la mitad (el mono negro).

Desarrollo: Al silbato del profesor, todos los participantes corren de un extremo a otro de la cancha , al pasar por la mitad el mono tratara de tocar a alguno , sin dejar de pisar la línea media , aquel que sea tocado tendrá que ayudar a pillar . Los participantes pasaran una y otra vez de un extremo a otro (siempre a la orden del silbato) hasta conseguir que todo el grupo quede de mono.

LAS COLAS DE LOS CABALLOS

Material: Un pañuelo por cada participante

Organización:

Desarrollo: El monitor/a engancha un pañuelo a cada participante en la cintura del pantalón por la parte de atrás. estos serán los caballos. Habrá uno o dos jugadores que serán cazadores de colas de caballos. El caballo que se quede sin cola pasa a ser cazador, y así hasta que no queden más caballos.

LA CESTA DE CAPERUCITA

Organización:

Todos los niños se sientan en circulo, y el director del juego (después el que la paga)

Desarrollo:

Todos los niños sentados en circulo. Se les introduce con el cuento de caperucita roja y a cada niño se le asigna un ingrediente de la cestita de caperucita. Los ingredientes son: leche, mantequilla, y azúcar (cuanto más mayores más ingredientes). El director del juego se pondrá en medio y dirá un ingrediente, todos los niños que tienen ese

ingrediente cambiaran de sitio, no se podrán sentar en el mismo, y el director se sentara en alguno de ellos, por lo que quedara alguien en medio sin sitio, que será el que la paga. La frase que dicen en " caperucita llevaba en la cesta ...". También se puede añadir " Caperucita llevaba en la cesta de TODO " entonces todos los niños cambiaran de sitio.

B) SALTOS

POCHOCLOS PEGAJOSOS

MATERIAL:

Ninguno

ORGANIZACIÓN:

Los niños se ponen en cuclillas dispersos por el patio

DESARROLLO:

Comenzamos el juego imaginando que el suelo es la parte caliente de una sartén. Todos los niños se ponen en cuclillas en el suelo y encienden el gas el "suelo" se pone cada vez más caliente y los niños comienzan a dar saltos estallando sobre el sitio. Pueden saltar tanto como quieran. Una vez que los niños han estallado como pochoclos, se hecha caramelo imaginario sobre ellos para que se hagan pegajosos. Cuando los niños saltan o estallan contra otro se unen. Una vez unidos, saltan buscando otras personas a las que pegarse, hasta que todos formen una bola gigante de pochoclos saltadores.

ESTOS SON MIS ZAPATOS

Material:

zapatos – sillas

Organización:

Hileras de 5 niños aproximadamente (uno detrás de otro)

Desarrollo:

Formados en hileras, cada niño(a) se quita los zapatos, los que serán ubicados al frente y desordenados (en un montón) a unos 3-5 mts. A la orden de ¡YA! el primer niño(a) va saltando a buscar sus zapatos se los pone (puede los abrocha, dependiendo de la edad) y regresa a su hilera para que pueda continuar el próximo compañero. Gana la hilera que termine primero.

UNO, DOS TRES...¡SALTEN!**Material:**

Tizas de colores

Espacio de juego y distribución:

Se divide al grupo en tres o más subgrupos.

Cada subgrupo se forma en hilera detrás de las línea de salida.

Se dibuja en el piso camino numerados (uno para cada grupo) y al final de cada recorrido un refugio.

Preparación:

Para llegar a los refugios deben atravesar un camino numerado, para lo cual deben contar y saltar sin dejar de pasar por ningún número.

Aspectos a considerar:

Antes de comenzar, verificar que todos los niños conozcan los números, los cuales pueden ser cambiados por otro tipo de correspondencia identificable por los alumnos.

DANDO SALTOS POR EL LABERINTO

Material:

Cajas de cartón. Cubiertas. Conos. Aros plásticos. Bancos. Bolsitas.

Espacio de juego y distribución:

Se distribuyen los obstáculos en hilera, con una separación de aproximadamente metros entre cada uno. Se divide al grupo en dos y cada equipo forma una fila detrás de cada hilera de objetos.

Preparación:

a la señal del profesor, sale el primer niños de cada equipo con su bolsita, saltando los obstáculos. Debe ir y volver. Al regresar, entrega la bolsita al siguiente d su equipo.

Gana el equipo que termine primero de realizar todo el circuito.

C) APOYOS Y EQUILIBRIOS

GLOBOS TRAVIESOS

Espacio de juego y distribución:

Los niños se distribuyen libremente por el espacio. Cada uno se para sobre su placa.

Material:

Una placa radiográfica por niño.
Música.

Preparación:

Cada niño debe bailar sobre su placa sin pisar el suelo. Cuando la música se detiene, deben permanecer quietos.

EL TREN QUE SE ESTROPEA**Material:**

Ninguno.

Organización:

Los niños se sitúan en fila india, en uno o varios grupos de al menos ocho alumnos. Si se forma una sola fila, el maestro irá delante. La distancia entre los niños ha de ser muy pequeña.

Desarrollo:

La persona que va delante irá modificando continuamente la velocidad, incluso deteniéndose por sorpresa. La idea es que la distancia se mantenga siempre pequeña. Cuando el primero se detenga, todo el mundo ha de hacerlo, intentando no contactar con el que tenga delante. Si alguien toca a su compañero, ha de colocarse el último. Este juego sirve para aprender a detenerse bruscamente sin perder el equilibrio.

1,2,3, ...CALABAZA!**Organización:**

Se coloca el grupo de juego en un extremo del patio.

Desarrollo:

Se coloca un niño o el profesor al frente del grupo. En el momento en que este le da la espalda al grupo y a la vez grita 1, 2, 3,.....calabaza! todo el grupo tratará de avanzar

hacia él , antes de que voltee y atrape a alguien en movimiento. El primer alumno que llegue al lugar del colocado al frente gana y ocupará su lugar.

D) EMPUJE, TRACCIÓN, TRANSPORTE

MUÑECO DE GOMA

Espacio de juego y distribución:

Se divide el grupo en tríos, que se ubican libremente por el espacio.

El niño del centro se ubica totalmente estirado y rígido. Los compañeros se ubican delante y detrás de él.

Material a utilizar:

Ninguno.

Preparación:

“Tengo unos muñecos de goma , que no se quieren parar. Jugamos con ellos. Hay que pasarse uno adelante y otro detrás de él y lo impulsamos de un lado a otro. No vale golpearlo, solo solo hay que impulsarlo.”

“Ahora cambiamos los muñecos los volvemos a impulsar con cuidado y ...que no se caiga!. Cuando lo logramos volvemos a cambiar los muñecos.

Variantes:

Se les puede decir que se alejen o se acerquen para empujar a los muñecos, teniendo en cuenta que al alejarse no se caigan los muñecos.

EMPUJANDO LA PARED

Espacio de juego y distribución:

Se divide al grupo en parejas. Estos dúos se distribuyen por el espacio, sobre una colchonetas, enfrentados, de pie tocándose las maños (con palmas abiertas).

Material a utilizar:

Una colchoneta por pareja o tiza.

Un bastón por pareja (se sugiere forrarlo con papel o tela).

Preparación:

“¿Quién será el que logre empujar la pared con fuerza?”.

“¿Están listos ¿. ¡A empujar!.

Aspectos a considerar

Cuidar que al empujar no se golpeen.

Variantes:

Se puede dibujar círculos en el piso (si no yan colchonetas) y que los dúos se paren adentro.

Se tratará de empujar la pared y que se salga del rectángulo.

Se puede variar los puntos de apoyo, hombros, espalda, etc.

Se puede traccionar.

Se puede realizar la misma acción en cucullas.

PASEANDO EN TRINEO

Espacio de juego y distribución:

Se divide al grupo en tríos, cada trío tiene su trineo (caja) con su esquimal y los dos niños restantes son los perros.

Material a utilizar:

Una caja grande con una soga bien atada cada tres niños.

Preparación: "Hoy jugaremos a ser esquimales, ¿Sabes?. Ellos no usan autos para trasladarse, usan trineos, que son tirados por unos perros".

Los esquimales se sientan en su trineo y los perros los llevan de paseo por todo el lugar.

Luego, alternan los papeles.

Aspectos a considerar:

Solo se puede realizar en un piso deslizante.

Se deben extremar los cuidados para que los niños no se lastimen con las sogas.

Las cajas pueden reemplazarse por frazadas viejas.

COCHE CHINO

Espacio de juego y distribución:

Distribuidos en dúos detrás de la línea A, los niños, unos detrás del otro

, toman los bastones de los extremos, dejando un espacio para transportar los elementos.

Material a utilizar:

Dos bastones por pareja. Una pelota.
Un aro. Una caja de cartón.
Un elemento por pareja.

Preparación:

Los chicos salieron de compras y deben llevar sus cosas en el auto a sus casas. Cada uno debe transportar sus objetos por medio de los bastones. Si se les cae la mercadería, deben comenzar nuevamente.

Variantes:

Al llegar al refugio puede trabajarse cuantificación, clasificación y seriación, según lo trabajado en la sala y analizando el material transportado.

CARRERA DE PALANGANAS**Esacio de juego y distribución:**

Se divide al grupo en dos. Cada niño, con su palangana.
En el otro extremo del lugar, se disponen los objetos.

Material a utilizar:

Una palangana por niño.
Gran cantidad de pelotas y bolsitas.

Preparación:

Cada grupo debe tratar de buscar la mayor cantidad de objetos, pero para realizarlo deben salir de a uno por vez, colocando el objeto dentro de su palangana.

Variantes:

Pueden colocar los objetos acorde al peso. Si es posible, armar un subi-baja (una tabla con una madera en el centro) debiendo equilibrar el peso de cada lado.

E) LANZAMIENTO, PASE, DRIBLE**EL CAZADOR CIEGO****Material:**

1 , 2 ó 3 pelotas

Organización:

Sentados en círculo con uno o dos jugadores en el centro y con ojos vendados

Desarrollo:

El juego se desarrolla cuando los jugadores sentados en círculo comienzan a pasarse rodando las pelotas que intervengan en el juego. Los cazadores "ciegos" intentarán atrapar las pelotas, cuando lo consigan cambio de rol.

F) COMBINADOS**"EL PAÍS ENCANTADO"**

Material:

Hojas de papel de periódico (para hacer 3 varitas mágicas)
No imprescindible pero iría bastante bien: sombreros (3 de un color -para los angelitos-, 3 de otro - para los brujos pirujos)

Organización:

El Gran Grupo se encuentra distribuido por toda la pista.
Entre ellos 3 "brujas pirujas" (o brujos pirujos) y 3 "angelitos"

Desarrollo:

Introducimos a los niños en situación. Les ambientamos diciendo que todos nos encontramos en un país encantado donde la gente es tan feliz que en lugar de caminar, va bailando de un sitio a otro. Pero en este país existen unos "brujos pirujos" que no saben bailar, y como son tan envidiosos tratan de convertir, con su varita mágica (hecha de papel de periódico), a todos los niños en piedras para que dejen de bailar. Han de tocar a los niños con su varita de papel en la espalda, al mismo tiempo que dicen "¡piedra!". Al mismo tiempo hay 3 angelitos protectores que pueden liberar de la maldición a los niños convertidos en piedra (están tumbados en el suelo) tocando con su dedo índice la nariz de éstos.

CLASE DIAGNÓSTICO**DESPLAZAMIENTOS**

- Vamos a imaginar que todos los fuentones que están dispersos en el patio son cocodrilos. Nosotros tenemos

que correr por todos lados pero sin chocarnos a los cocodrilos. Tampoco vale chocarse con los compañeros... a correr!!

Evalúo: ¿pueden esquivar elementos sin dificultad?
¿ corren por todo el espacio?

SALTO

- ¿Quién se anima a saltar a estos cocodrilos?

Evalúo: ¿ dominan el salto con variantes?
¿ coordinan carrera y salto?

GALOPE

- ¿Saben galopar? Me muestran como se hace?
- Ahora galopamos y cuando nos chocamos a un cocodrilo salimos galopando para el otro lado.

Evalúo: ¿ realizan el galope frontal?
¿ dominan los cambios de dirección?

- Vamos a jugar con otra cosa que seguro les va a gustar mucho...pero primero me ayudan a llevar todos los fuentones contra la pared? Despacio sin chocarnos.

Evalúo:¿ participan activamente?
¿ Responden a las consignas?

LANZAMIENTO Y DRIBLE

En la bolsa tengo los que les prometí hoy (pelotas) : vamos a agarrar una cada uno. No se peleen porque hay una para cada uno.

- Que les parece me muestran lo que saben hacer con las pelotas?

Evalúo: ¿Lanzan hacia arriba y hacia delante?

- ¿Reciben su propio lanzamiento?
- ¿Rebotan la pelota en el lugar?
- ¿Rebotan la pelota desplazándose por el espacio?

RECEPCIÓN

- Ahora nos ponemos con un compañero, dejamos una pelota en la bolsa y con la otra jugamos entre los dos...la pasamos, ahora nos ponemos mas lejos. ¿cómo se la tiramos para que le llegue?

Evalúo: lanzan y recibe el lanzamiento de un compañero?
Controlan distancia en el lanzamiento?
Reciben pelotas con seguridad?

PROPUESTA DE CLASE

Objetivo: lanzar y saltar de diferentes formas y en distintas direcciones.

Material: cuerdas.

PARTE INICIAL

- **Saludo:**

Cuando vengo ligerito
De mi casa hacia el jardín
traigo un grillo en el bolsillo
que me canta siempre así:
criqui criqui
buenas tardes señorita
buenas tardes mi jardín
buenas tardes amiguitos
otra vez estoy aquí.

- **Entrada en calor:**
- **Los niños caminan dispersos por el área, a la señal rítmica, se paran y a la otra señal continúan caminando.**
Cada vez que se paran se le dan diferentes indicaciones, mirar al niño que tienen a la derecha, mirar al de la izquierda, mirar al frente, al que queda detrás. Entre cada movimiento se incorpora el desplazamiento.
- Caminar dando golpes suaves y fuertes con los pies acompañados de palmadas con las manos.
- Caminar, correr y saltar alternadamente, al encontrarse con un amigo entrelazarse por las manos y continuar con el desplazamiento que estén realizando.

PARTE PRINCIPAL

- Hablamos de los atributos de las cuerdas y de lo que no se puede hacer.
- Se les propone jugar con las cuerdas, primero individualmente: lanzándolas (hacia arriba, atrás), saltándolas y otros movimientos creados por los niños.
- Posteriormente en parejas: un niño mueve la cuerda en el suelo tratando de tocar a su compañero que saltará para evitarlo. Al ser tocado se invierten los papeles.
- En tríos: dos niños sostienen la cuerda dándole vueltas y el tercero salta en el centro. Se combinan los papeles entre los niños del trío.

JUEGO

“La cola”

- Cada niño ata su cuerda en la cintura con un extremo sobrante: “cola”. Un niño del grupo hará el papel de perseguidor (sin cola). A la señal del profesor, este niño

tratará de agarrar a sus compañeros de las cuerdas (colas). Cuando lo logre, el niño agarrado perderá su cola y se la ata al perseguidor, alternándose los papeles.

Sólo se puede atrapar por la cuerda.

FASE FINAL

**Vivo dentro de tus ojos
Salgo solo en ocasiones
Cuando mamá me reta
O me hago chichones.
¿quién soy?
RTA: la lágrima**