




ACTIVIDAD O TEMA CENTRAL


Desplazamiento:


Sin materiales:

 Correr hacia delante y a mi orden, hacerlo hacia atrás

 Quién puede salir más rápido desde posición:


 sentado


 acostado


 de espaldas


 etc.


 Correr de la mano de un compañero.


 Se dividen en equipos a los chicos. Deben correr por todo el patio mientras haya música, pero cuando esta se detiene, deben ir a su refugio (cada grupo tiene uno indicado por la forma del mismo, es decir, un refugio es un cuadrado dibujado en el suelo, otro un triángulo, etc.). También se puede hacer con aros de distinto color.

 Hacer una carrera de embolsados, si es posible todos a la vez ida y vuelta, pero de no ser suficiente el área de trabajo, hacerlo por tandas o equipos. También por postas.

 Jugar a la mancha estatua: cuando uno es tocado por el profesor se debe quedar inmóvil hasta ser tocado en la cabeza por un compañero (salvataje). Después el profesor designa otra mancha.

 La mancha saltada (se usa el contenido salto también): Todos sentados en el piso con las piernas estiradas. Un compañero es designado como la mancha debe elegir a alguien para saltar y debe correr para no ser agarrado. Se salva cuando ese salta a otro compañero, entonces el último debe perseguir al que antes era perseguidor.

 Formamos un trencito de a tres tomados de las manos y nos desplazamos por todos lados. El de adelante guía para no chocarse con otros.

 Camión y acoplado: Con un compañero de la mano, deberán correr por las líneas marcadas en el piso sin soltarse. El de adelante será el camión y el de atrás el acoplado. Las líneas podrían ser las calles. Se podrían dibujar más líneas de las que ya hay.



Correr sobre las líneas (zigzags, diferentes formas...)

Con materiales:

A pasear como perritos: de a dos con un piolín con dos globos atados (perritos) llevándolo por todos lados. Luego el que esta atrás pasa adelante.

Salto:

Sin materiales:

- Saltar tres baldosas con un compañero.
- Saltar juntos y girar.

Con materiales:

- ☀ Saltar una soga (a diferentes alturas).
- ☀ Saltar dentro y fuera de un aro.
- ☀ Saltar desde una línea hasta la colchoneta, vamos alejando la línea.
- ☀ "Los pompones locos": los chicos deberán tirar los pompones por arriba de la soga lo más lejos posible y luego ir a buscarlos saltando las diferentes sogas.
- ☀ "Los mosquitos": Atar un soga un poco más alto que la altura de los chicos, y tienen que matar los mosquitos que están por encima de la soga.

Apoyos y rolidos:

Sin materiales:

- Saltamos elevando la cola y tocando los tobillos con la cola.
- Rolar adelante en plano inclinado.
- Rol atrás (botecito bien amplio y luego apoyo de las manos).
- Hacer conejitos en todos los aros que me encuentre tratando de llevar las piernas lo más alto posible (posición cuclillas, elevo las manos, apoyo las manos en el suelo, subo la cadera y vuelvo a la posición inicial).
- ¿Haber quién puede llevar los pies más alto? ¿Quién se anima y puede hacer pataditas en el aire?.
- Pasar por los aros como si fuesen túneles y rodar en las colchonetas hacia delante. Los aros se colocan entre las colchonetas.

Empuje, tracción y transporte:

Sin materiales:

- En dúos, uno en cuclillas es arrastrado y luego traccionado por otro.

Con materiales:

- En dúos, uno arrastra al otro que está en cuclillas sobre el aro, luego lo tracciona.

Equilibración:

Con materiales:

- Con cubiertas, girar por sobre ellas sin caerse.
- En tríos, agarrarse de los hombros y mantener el equilibrio con un pie.

Lanzamiento, pase y recepción:

Con materiales:

- En dúos, pase y recepción comenzando con una pelota grande y disminuyendo su tamaño luego (cambiamos las pelotas).
- Con un dibujo en la pared, tratar de lanzar la pelota hacia el dibujo.

Desplazamientos:

1. Corremos hacia adelante y cuando escuchan la señal lo hacemos hacia atrás rápidamente.
2. ¿Podemos correr hacia atrás y cuando pasamos la línea blanca volver corriendo muy rápido hacia adelante?
3. ¿Quién puede salir rápido desde:
 - × Sentado
 - × Arrodillado
 - × Acostado
4. ¿Probamos correr sobre los dibujos (curvas, rectas y zigzag)? (los tres diseños deben realizarse separadamente para que el niño vivencie los distintos problemas mecánicos con cada uno).
5. ¿Tratamos de hacer lo mismo sin los dibujos?
6. Enfrentados con un compañero y tomados de las manos, ¿pueden correr? (El que corre hacia adelante guía al compañero que lo hace hacia atrás para no chocarse)
7. Hagan "trecitos" de tres (luego podrán agregarse algunos más) ¿Cómo hace el tren?
8. Los trenes irán ligero o despacio y se detendrán, según se lo indique.
9. Los trenes corren sin tomarse los niños entre sí.
10. ¿Vamos a salticar? (El docente debe mostrar la técnica de ejecución, marcando fundamentalmente el ritmo y la elevación de la rodilla)
11. ¿Salticamos por todas partes, libremente?
12. ¿Podemos salticar con un compañero, tomados de la mano?

Con Material

1. Buscamos un aro (o un bastón o soga) y corremos con el compañero. Lo elevamos sobre un costado del cuerpo, luego sobre la cabeza.
2. Corramos formando un tren largo, tomados de los aros, o uno dentro de cada aro.
3. ¿Quién puede salticar siguiendo el ritmo del pandero (u otro elemento de percusión, o las palmas)?

Escuchen muy bien los ritmos del pandero y desplácense de acuerdo a ellos: corriendo, galopando, salticando o caminando.

Salto:

Sin material

1. ¿Vamos a dar saltitos?
2. Separamos y juntamos los pies adelante y atrás?
3. Ahora, con un salto separamos las piernas hacia los costados y con otro salto las volvemos a juntar.
4. ¿Quién puede rebotar como canguros?
5. Nos hacemos chiquitos en el suelo y, desde allí, saltamos hacia arriba.
6. ¿Podemos saltar sin parar, cambiando de un pie al otro?
7. ¿Quién podrá saltar tres baldosas con un pie y tres con otro?
8. Le damos la mano a un compañero y saltamos en el lugar.
9. ¿Podrán saltar juntos y avanzando?
10. Ahora, saltamos juntos y girando.

Con material

Saltar en alto

Ejercicios con soga en suspensión

1. Colocar una soga elástica en forma oblicua: ¿Por cual parte de la soga pueden saltar?
2. A ver, quién puede saludar cuando pasa por encima de la soga?
3. ¿Alguno puede aplaudir por encima de la soga?
4. Con dos sogas. Saltamos la primera, y pasamos la otra reptando, por debajo. Luego al revés.
5. Saltamos las sogas picando con un pie y cayendo con dos.
6. Cada uno en su cubierta, ¿pueden saltar adentro y a fuera?
7. Si colocamos varias cubiertas seguidas, ¿podrán saltar con los dos pies juntos de una a la otra?
8. Combinamos saltos en los aros y en las cubiertas con un pie, con el otro o con los dos juntos.

Saltar en largo

9. Saltemos desde una línea hasta la colchoneta que podamos alcanzar. Se colocan varias a distintas distancias y en forma progresiva.
10. Y ahora, vamos a correr, picamos con un pie y caemos con los dos en la colchoneta, sin caernos.
11. ¿Quién puede correr, subir por los dos cajones (dispuestos como "escalera": el primero más bajo que el segundo), y saltar a la colchoneta?
12. La soga se balancea (sostenida de sus extremos por el maestro y un niño), ¿podemos correr y saltarla sin tropezar con ella?

Combinaciones de saltos

13. Hay que estar muy atentos, saltar, caminar, correr, según les indique mi voz. (Se dan diferentes consignas que permitan combinar movimientos e impulsos de salto en distintas formas).

Recorridos

14. ¿Pueden saltar de un aro al otro? (los aros se colocan en zigzag)
15. Subimos al banco y saltamos a la colchoneta, luego vamos rebotando de un lado al otro de la soga larga y regresamos saltando las "zanjas".
16. Saltamos con los dos pies juntos la hilera de bolsitas, de allí corremos hasta el banco, subimos y saltamos, vamos hasta el otro y hacemos lo mismo. Por último, venimos saltando de aro en aro.

Lanzamiento:

Lanzar rodando

1. ¿Vamos a jugar con la pelota? (ejercitación libre)
2. ¿Quién puede lanzar la pelota rodando por el suelo, con una mano?
3. ¿Y con las dos?
4. Hacemos rodar la pelota y luego corremos detrás de ella para alcanzarla.
5. ¿Quién es capaz de hacerla rodar y correr al lado, muy cerca, pero sin tocarla?
6. Lanzamos la pelota suavemente, corremos, la pasamos y hacemos un puente con las piernas para que pase por debajo.
7. ¿Podremos hacer un puente en cuatro patas? (Cuadrupedia)
8. Lanzamos la pelota rodando muy fuerte para que rebote en la pared.
9. ¿Quién puede lanzarla tan suave para que apenas llegue a la pared?
10. ¿Son capaces de hacer rodar la pelota por el banco sin que se caiga antes de llegar al otro extremo?
11. Podemos también hacerla rodar por un banco e ir a buscar al otro extremo y agarrarla antes de que caiga al suelo.
12. ¿Quién la hace rodar por la calle sin que se desvíe? (Colocando dos sogas largas paralelas o entre dos líneas dibujadas en el suelo)

Lanzar con una mano sobre hombro

13. ¿Pueden lanzar la pelota hacia adelante, luego hacia atrás y después hacia arriba?
14. Lancemos con fuerza la pelota contra la pared, ¿quién hace más ruido?
15. ¿Quién la lanza más alto por encima de la soga?
16. Vamos a tratar de lanzar por el costado derecho del cajón, o de un árbol, del maestro, etc., de un lado y del otro.
17. ¿Quién puede hacer rebotar su pelota más alto?
18. Y si dejamos que caiga suavemente de la mano, ¿qué pasa?

Hacer puntería

19. Tratemos de acertar en los blancos dibujados en la pared (o en el suelo).
 20. ¿Quién emboca su pelota en el cesto?
 21. ¿Pueden hacerla pasar por debajo del banco, pero lanzando desde el hombro? (o de la soga).
 22. ¿Quién emboca en el aro que sostiene el compañero? Sostengan el aro cerca del suelo y vayan colocándolo más alto (horizontal o vertical).
 23. ¿Quién emboca en el aro que llevo? (El grupo se ubica en fila frente a una pared. El maestro está entre esta y los niños y pasa llevando su aro por delante, en vertical; los niños lanzan cuando pasa por delante de cada uno. Recuperar la pelota cuando rebota en la pared.
 24. ¿Quién puede embocar entre las piernas del compañero?
 25. Traten de lanzar la pelota por arriba del bastón que sostiene el maestro. ¿y por debajo?
¿O por el costado si lo colocamos en vertical?
- ¿Quién puede pasar la pelota entre estos dos bastones? (El maestro sostiene dos bastones paralelos y horizontales).

Arrojar y recibir:

1. Cada uno con una pelota ¿a ver si pueden pasarla de una mano a la otra?
2. La arrojo hacia arriba y la detengo sin que se caiga.
3. ¿Quién es capaz de arrodillarse, hacer rodar la pelota suavemente y antes de que se escape, zambullirse para atraparla?
4. Ahora la hacemos picar fuerte contra el piso y cuando cae la tomamos.
5. ¿Quién puede arrojarla hacia arriba, dejarla picar varias veces y tomarla antes de que se detenga?
6. Traten de arrojarla bien arriba y tomarla antes de que caiga.
7. Lanzamos la pelota hacia arriba, no muy alto, y nos agachamos al atajarla.
8. ¿Pueden atajarla contra el cuerpo?
9. ¿Y lejos del cuerpo con las dos manos solas?
10. Lanzamos la pelota rodando contra la pared, ¿podemos atajar el rebote?
11. Nos sentamos frente a la pared y jugamos arrojando y recibiendo la pelota.
12. ¿Pueden hacerlo arrodillados y zambullirse para atajarla?
13. ¿Quién puede arrojarla de espaldas por entre las piernas, darse vuelta y recibir el rebote?
14. ¿Quién es capaz de lanzarla contra el piso y pasar por debajo de la pelota antes de recibirla?
15. ¿Y hacerla picar fuerte, para que luego pase por el aro que hacemos con los brazos?

Con un compañero

16. ¿Jugamos con el compañero, pasándole la pelota libremente?
17. Nos sentamos y se la enviamos rodando.
18. ¿Pueden hacerlo de pie?
19. De rodillas, arrojamos la pelota al compañero con piques muy cortitos.
20. Le enviamos la pelota al compañero de espaldas y por entre las piernas, la recibe de frente.
21. ¿Pueden hacerlo ambos de espaldas?
22. Arrojo la pelota rodando y mi compañero la detiene con los pies.
23. Busquen una pared libre. Uno arroja rodando contra ella la pelota y el compañero la ataja.
24. Uno la arroja hacia arriba, el compañero deja que pique y luego la toma.
25. ¿Pueden pasarse la pelota por encima de la soga?
26. Ahora más difícil, cada vez un poco más alto.
¿Y por debajo de la soga, haciendo picar una vez la pelota?

Apoyos:

Sin Material

1. ¿Quién puede elevar la cadera sin doblar los brazos y pegando los talones a los glúteos (conejito)?
2. ¿Alguien puede elevar la cadera y dar patadas cortitas en el aire?
3. ¿Contamos cuántas podemos dar?
4. ¿Serán capaces de dar un golpe con los dos pies en el aire?
5. Desde parados, ¿pueden apoyar las manos y levantar rápido una pierna?

Con material

1. ¿Pueden avanzar a lo largo de la soga, colocando las manos del otro lado y luego elevando la cadera para pasar por último las piernas?
2. Avanzamos en cuadrupedia hasta la soga, nos impulsamos con los pies para tocarla y luego seguimos en cuadrupedia hasta la próxima.
3. ¿Quién puede elevar la cadera sosteniendo una bolsita entre los pies?
4. ¿Quién puede hacer lo mismo a lo largo del banco, apoyando las manos sobre él?
5. ¿Quién logra hacerlo sin voltear con los pies las bolsitas?
6. Apoyamos las manos en el suelo y los pies en el banco ¿tratamos de llegar hacia el otro extremo?
7. Utilizando dos bancos bajos: ¿Quién puede llegar hasta el otro lado avanzando en cuadrupedia?
8. Y colocando las manos en uno y los pies en otro?
9. Con una barra baja: ¿Pueden hacer como el "potrillito", apoyándose de la barra?
¿Hacemos lo mismo pero nos desplazamos de costado hasta el otro extremo?

Rol Adelante:

1. ¿Son capaces de hacer un rol sobre un plano inclinado? (con una tabla que vaya desde un cajón al suelo)
2. ¿Quién puede hacer dos seguidos: uno sobre el plano inclinado y otro sobre la colchoneta (horizontal en el suelo)?
3. Caminamos, caemos en cuclillas dentro de un aro, y luego hacemos un rol sobre la colchoneta.
4. Hacemos lo mismo pero damos un salto corto para caer en el aro y luego realizar el rol.
5. ¿Pueden hacer rápido el rol y darme las manos rápidos para que pueda ayudarlos a pararse?
6. ¿Quién es capaz de pararse sin ayuda?

Rol Atrás

7. ¿Nos hamacamos sobre la espalda? ¿Quién puede ir bien hacia atrás?
8. ¿Sabén colocar las manos? Muéstrenme las palmas a la altura de las orejas. Ahora hagan de cuenta que llevan una bandeja en cada mano.
9. Siéntense de espaldas a una pared y veamos si pueden apoyar las manos hacia atrás.
10. ¿Pueden hacer hamaca y colocar las manos?
11. Nos sentamos y nos echamos hacia atrás para apoyar las manos.
12. ¿Quién puede tocar con las rodillas detrás de la cabeza después de haberse hamacado varias veces?
13. Con ayuda: Hamáquense fuerte y traten de pasar sobre la cabeza. ¿Pueden hacerlo solos?

Traccionar y empujar:

Con un compañero:

Sin Material:

1. ¿Quién puede empujar al compañero y hacerlo caminar?
2. ¿Cuál de los dos puede hacer retroceder al compañero?
3. Nos paramos apoyados espalda con espalda, ¿quién empuja más lejos al compañero?
4. ¿Pueden hacerlo sentados?
5. Nuestro compañero se ha dormido, ¿quién es capaz de tomarlo de los brazos y llevarlo arrastrando hasta otro lugar?
6. Vamos a llevar en trineo a nuestro compañero... después nos toca a nosotros. Tomarlo de las manos y llevarlo a pasear deslizándose sobre los pies.
7. Saludemos al compañero dándole la mano. Y ahora, traten de llevarselo tirando fuerte.
8. ¿Lo hacemos tomándonos con las dos manos?

Con material:

9. Tomen entre dos una soga, ¿quién lleva al otro?
10. Atando una o dos cubiertas por una soga: ¿Podemos llevar con nuestro compañero las cubiertas hasta el otro lado del patio?

Traccionar en grupo:

Con material:

11. Tratemos de llevar entre todos el cajón tirando de la soga. (Se ata una soga larga a la sección base del cajón y de ella tracciona el grupo).
12. ¿Me gustaría viajar en bote, ¿me llevarían a dar un paseo? (Se ata la soga a la tapa de un cajón, invertida, y el maestro se sienta encima)
13. Pasamos la soga larga uniendo todos los neumáticos... ¿Pueden llevar todas las cubiertas de un extremo al otro del patio, tirando de las puntas de la soga?

Levantar y transportar

Con material

1. ¿Qué grupo puede traer la colchoneta metiéndose debajo de ella y gateando sin que se caiga?
2. Uno del grupo debe acostarse a dormir en la colchoneta... ¿Serán capaces de levantar la colchoneta sin que se despierte el compañero y llevarlo a otro lugar?
3. Entre todos vamos a acomodar los aparatos llevándolos a sus lugares sin arrastrar.

Sin material

1. Uno se coloca arrodillado y apoyando las manos... ¿Podrá llevar al compañero a dar una vuelta? (El compañero se sienta sobre la cadera, no en la cintura).
2. De a tres, podemos llevar en sillita a uno.

Noción de espacio

Sin material

1. ¿Quién puede dibujar caminando la figura del pizarrón? (Deben ser figuras claras y simples).
2. ¿Jugamos a la rayuela? ¿Pueden pasar sin equivocarse? (Se dibujan diferentes rayuelas con tiza o con aros, indicando el diseño correspondiente que deben realizar los niños con su desplazamiento).
3. ¿Quién puede dibujar un cuadrado caminando? ¿Y un triángulo? ¿Y un círculo corriendo?

Con material

1. Reúnanse tres compañeros y formen un tren. ¿Podrán esquivar los obstáculos sin tomarse los vagones de la mano?
2. Corran por los caminos marcados por las bolsitas y los bloques (Preparar diseños que impliquen que los niños realicen distintos recorridos y cambios de dirección).

Noción de tiempo

Con material

1. Salten la soga que viene por el suelo sin tocarla (El maestro y el ayudante deben llevar una soga larga al ras del suelo que los niños deben saltar al llegar a ellos).
2. Ahora corran y salten la viborita. (Hacer mover ondulado una soga larga que debe ser saltada sin tocarla).
3. Busquen un aro. ¿Hasta donde pueden lanzar rodando su aro?
4. ¿Quién lo hace llegar más cerca de la pared de enfrente?
5. Arrojamus ahora una pelota rodando por el suelo. Corran al lado de ella, muy cerca, hasta que se detenga.
6. ¿Quién es capaz de arrojar la pelota, correr muy rápido, pasarla y detenerla con las manos? ¿Y con los pies?

Esquema corporal

Sin material

1. Caminen libremente y cuando escuchen ¡ya!, colóquense detrás de un compañero.
2. Ahora caminamos detrás de un compañero, ¿Cambiamos?
3. Deténganse y colóquense espalda con espalda. Ahora brazo con brazo.
4. Saludamos con la mano del lado de la ventana. (Si no hay ventana, tomar otra referencia).
5. Quiero ver si saben saludar con la mano del lado de la puerta.
6. Todos bien sentados. ¿Saludamos con la mano derecha? Bien alto! Y ahora con la mano izquierda.
7. Corremos por todos el espacio haciendo girar muy grande el brazo derecho (circunducciones). Ahora el izquierdo.
8. ¿Quién puede quedarse en equilibrio sin caerse, levantando la mano y la pierna derechas?
9. ¿Quién será capaz de hacer lo mismo con la mano y pierna izquierda?
10. Caminamos por todos lados y cuando nos encontramos con un compañero lo saludamos con la mano derecha. ¿Y si le damos la izquierda?

Con material

Tomen la bolsita con la mano derecha y arrójenla contra la pared. Hagan lo mismo con la mano izquierda. ¿Cómo se llama la mano con la cual arrojan con mayor facilidad?

