

ACTIVIDADES O TEMA CENTRAL

Desplazamiento:

Sin materiales:

- 👁️ Corriendo por todos lados, a la orden del profesor, agruparse de a 2, 3, 4,
- 👁️ Corriendo, a la orden del profesor, agruparse los que sean del mismo equipo
- 👁️ Se arrojan dos pelotas al aire y los dos que las agarran son "mancha pelota". Estos deben ir quemando compañeros. El que es quemado va de la mano de la mancha, así hasta que se formen dos cadenas.
- 👁️ Las dos cadenas formadas anteriormente constituirán dos equipos. Así formaran una hilera sentados uno tras el otro. El primero debe salir corriendo buscar el saco que estará en la mitad, volver a la línea de partida e ir saltando hasta la mitad con el saco. Luego de ello debe volver por dentro del túnel y golpear la mano del compañero, quien debe repetir lo mismo. El primero equipo en terminar gana.
- 👁️ "Mi zapatilla": Formar cuatro filas detrás de una línea. Los primeros de cada fila saldrán corriendo a buscar sus zapatillas que están en el montón junto con las del resto de los chicos, luego volver a la fila y tocarle la mano al compañero para que salga corriendo y haga lo mismo.

Con materiales:

- Con aros por todo el patio, correr y a la orden, meterse en los aros, de a 2, 3, 4.
- Formar cuatro filas y ubicar pelotas en el otro extremo. Tendrá que ir con desplazamiento lateral, tomar el elemento y volver corriendo.

Salto:

- Tendrá que ir saltando por toda el área de trabajo y cuando el profesor diga un numero deberán reunirse según la cantidad indicada, y hacer un ronda, y así empezar a girar saltando con un pie
- La rayuela

Con materiales:

- Hacer un circuito de aros, saltando en un pie, con el derecho, el izquierdo, etc.

Apoyos y rolidos:

Con materiales:

- ↗ Rolar varias veces seguidas en las colchonetas
- ↗ Rolar atrás en plano inclinado (con ayuda), luego sin el plano inclinado .
- ↗ Pasar por un tablón yendo de un lado a otro apoyando manos y pies.
- ↗ Hacer conejito lo bien alto con la ayuda del profesor.
- ↗ Ahora hacemos rol atrás, nos paramos y hacemos un rol adelante

Empuje, tracción y transporte:

Con materiales:

- Agarrar una goma entre dos y transportar a un tercero en ella
- Hacer lo mismo arrastrándolo y traccionándolo

Equilibración:

Con materiales:

- Realizar un circuito con sogas, aros y cubiertas, deben hacerlo sin caer, lo más rápido posible

Lanzamiento, pase y recepción:

Con materiales:

- En dúos, con un aro, uno lo sostiene y el otro trata de embocar la pelota en él
- El profesor sostiene un aro a diferentes alturas y los niños tienen que tratar de embocar la pelota
- Recorrido de conos (en dúos deben ir haciéndose pases sin que la pelota se les caiga)

- Ejemplo de juego en las tres áreas:

Correr hacia un sector del gimnasio (área motora), agarrar una parte del rompecabezas y juntarse con el grupo y armar el rompecabezas (áreas socio - afectiva y cognitiva.)

Desplazamientos:

Sin Material

1. ¿Vamos a correr por todo el lugar, despacio y sin chocar?
2. ¿Pueden hacerlo lejos mío?
3. ¿Y ahora pueden hacerlo cerca?
4. ¿Quién corre en un espacio pequeño sin molestarse con los compañeros?
5. ¿Podríamos correr ocupando la mitad del lugar y dejando la otra vacía? ¿Cambiamos ahora de mitad?
6. En una mitad del lugar, caminamos; en la otra corremos.
7. En una mitad corremos con pasos largos, en la otra, con pasos cortos.
8. Vamos a caminar por encima de las líneas pintadas en el suelo.
9. El que desee, puede bajar de las líneas y correr por donde no haya. Cuando se cansa, vuelve a caminar por sobre las líneas.
10. ¿Alguien puede correr dibujando curvas?
11. Cuando encuentran una línea recta, deben detenerse, caminar un poco sobre ella. Luego vuelvan a correr.
12. Corremos y cuando encontramos una línea la saltamos con dos pies
13. Ahora la saltamos con uno.
14. ¿Quién puede desplazarse galopando de frente, de un extremo al otro del patio?
15. Y si seguimos el ritmo que marca el pandero?
16. ¿Podrán hacerlo con el pie derecho siempre adelante y luego cambiar, colocando el izquierdo siempre adelante?
17. Galopen por todas partes, marcando el ritmo con golpe de manos en las caderas.
18. Con el mismo ritmo, ¿podrán galopar de costado?. Háganlo para el lado más fácil.
19. Prueben ahora de hacerlo para el otro lado. Acuérdense que nunca se cruzan las piernas.
20. ¿Quién lo hace flexionando bien las piernas y sin hacer ruido?
21. ¿Pueden hacerlo para un lado y cuando les diga "¡Cambio!", darse vuelta y seguir en la misma dirección?

Con un compañero:

1. ¿Pueden correr uno al lado del otro, cerca, pero sin tocarse?
2. Ahora, cambien! corran muy lejos uno del otro.
3. Uno corre adelante, y el otro lo sigue por todas partes.
4. El de atrás debe colocar sus manos en los hombros del compañero. ¿Pueden correr y el de atrás conduce al de adelante, moviendo sus hombros de un lado al otro?
5. Corran todos tomados de la mano. A una señal, cambien rápido de mano y sigan corriendo.
6. Uno de los dos se sienta; el otro corre por cualquier parte y a la señal debe volver rápido con su compañero. Cuando llega, sale el que estaba sentado.
7. Ahora salen los dos a correr. ¿Pueden volver a encontrarse en el lugar de donde salieron?

Con material

1. ¿A ver cómo corren tomados del aro con una sola mano?
2. La misma tarea, pero cada tanto uno frena y el otro gira alrededor con el impulso y siguen corriendo juntos. Luego lo hace el otro.

3. Corran tomados por el aro, luego sepárense y sigan corriendo. ¿Pueden unirse nuevamente mientras corren?
4. Uno se coloca dentro del aro, ubicándolo a la altura de la cintura; el compañero se toma del aro a sus espaldas. ¿Pueden correr de esa forma, esquivando y cambiando de direcciones?
5. Ahora más lento pero el de atrás conduce, inclinando el aro hacia un lado u otro.
6. Uno sostiene un aro delante suyo; el otro corre por todas partes y a la señal debe volver rápido y "meterse" dentro del aro. Luego, cambian.
7. CON LOS AROS DISTRIBUIDOS EN EL PISO:
8. Corran libremente esquivando los aros que están en el suelo.
9. Cuando encuentran un aro libre, saltan dentro de él, quedándose inmóviles un instante; luego salgan corriendo rápido a buscar otro aro.
10. ¿Quién puede correr por todos lados y al encontrar un aro libre meter un pie en él para salir corriendo en otra dirección?

CON BOLSITAS

1. Corremos libremente, llevando la bolsita en la mano derecha; y ahora en la izquierda.
2. Miren el color de su bolsita. Corran suavemente y a la señal deben reunirse con un compañero que tenga el mismo color.
3. ¿Pueden correr y a la señal reunirse con un compañero que tenga un color diferente?
4. Ahora corran y deben reunirse tres compañeros con bolsitas de colores diferentes.
5. Corran suavemente por todas partes, golpeando su bolsita con la de un compañero que tenga su mismo color.
6. Escuchen bien: la mima tarea de golpear la bolsita de los compañeros, pero ahora las de distinto color y en el mismo orden. Los que tienen bolsita roja golpean primero con las de amarillo, luego verde, y por último azul.
7. Veremos ahora quien es el grupo de niños con bolsitas del mismo color que primero se reúnen luego de la señal.
8. He colocado 8 aros en el suelo (si he repartido bolsitas de 4 colores diferentes), corran por todas partes y a la señal deben depositar la bolsita en un aro. Pero ¡cuidado!, deben estar juntas las del mismo color.
9. Parecido al anterior pero tenemos dos aros para cada color. Deben repartirse las bolsitas en partes iguales. ¿Qué color lo hace rápido y bien?
10. Coloquen las bolsitas en el suelo, por donde quieran, ¿Pueden correr entre las bolsitas sin tocarlas?
11. Elijan un color, ¿Son capaces de correr pasando cerca de las bolsitas de ese color, y lejos de las otras?
12. Corran tocando con el pie una bolsita de cada color.
13. Reúnanse todos en el extremo del patio y, observando la ubicación de las bolsitas, vamos a ver si pueden realizar todas las tareas que indicaré:
14. ¿Quién puede encontrar el camino más corto para llegar al otro extremo del patio y tocando con el pie todas las bolsitas rojas?
15. ¿Cuál es el camino más largo para llegar al otro extremo tocando una bolsita de cada color?
16. Ahora deben elegir cada uno su camino, tocando con él pie todas las bolsitas rojas.
17. Ahora deben elegir cada uno su camino, tocando dos bolsitas del mismo color.

18. Si colocamos volsitas en el suelo: ¿Pueden galopar de costado entre ellas esquivándolas? Y ahora, realicen lo mismo pero agachándose a tocarlas con una mano cuando pasen cerca de ellas.

