

ANEXO

JUEGOS



APOYOS Y ROLIDOS

3 Años!

EL OSITO RÁPIDO:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
Tres años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Los niños distribuidos libremente en cuadrupedia baja. El docente sentado observándolos.

CONSIGNAS:

Había una vez un osito muy rápido que enseguida hacía todo lo que escuchaba.
¿Se animan a hacer todo rápido como el osito?
El osito paseaba y.. ¡Se sentó! ¿Damián lo hiciste? ¿Qué pasó?
El osito paseaba, paseaba y.. Se durmió!

CAMIONES... A CARGAR Y DESCARGAR:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
Tres años.
Momento de educación física sistemática.

MATERIAL:

Dos bolsitas para cada niño de diferentes colores (rojo, azul, verde, amarillo).
Cuatro aros.
Una cartulina de cada color correspondiente al de las bolsitas.

PREPARACIÓN:

Los niños se colocan tras la línea A en cuadrupedia baja; el docente con todas las bolsitas un poco por delante. Los aros en el otro extremo con una cartulina de color adentro.

CONSIGNAS:

Salgan los camiones de a uno y les colocaré la carga encima (bolsita sobre la parte superior de la espalda).

¿Pueden llevarla sin que se caiga hasta el depósito de color igual?

¡Vuelvan a buscar otra carga más!

¿Habrá quedado todo bien ordenado? (Azul con azul, rojo con rojo, etc.)

¿Qué camión llevó su carga sin que se le caiga?

PERRITOS A DORMIR:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

Tres-cuatro años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Un aro para cada niño.

PREPARACIÓN:

Los aros distribuidos libremente y los niños ubicados en el espacio total desplazándose en cuadrupedia.

CONSIGNAS:

Los perritos pasean, pasean por todas partes como a ellos les guste.

Pero en un momento, la persona que los cuida, ve que están cansados y les dice ¡Perritos a dormir!

¡Rápido hay que meterse en una casita libre y acostarse a dormir!

¿Cuál es el perrito que no encontró una casita?

4 Años!

EL PERRITO MOJADO:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

4 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dos mitades, una se coloca en posición de bancos fijos y distribuidos por el espacio libremente. La otra mitad se desplazará en cuadrupedia; el docente será parte de la segunda mitad si el número de niños es par.

CONSIGNAS:

Los perritos salen a pasear alrededor de todas las cucas.

Me parece que está por llover... ¡Perritos busquen una cucha y métanse adentro! (Deben ubicarse bajo un compañero en posición de banco).

¿Cuál es el perrito mojado que no encontré cucha? Vamos Alfredo, la próxima vez hay que buscar más rápido.

¡Paró de llover! ¿Salimos de nuevo a pasear?

PERRITOS A DORMIR:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

4 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Un aro para cada niño.

PREPARACIÓN:

Los aros distribuidos libremente y los niños ubicados en el espacio total desplazándose en cuadrupedia.

CONSIGNAS.

Los perritos pasean por todas partes como a ellos les gusta. Pero en un momento, la persona que los cuida ve que están cansados y les dice:
¡perritos a dormir!

¡Rápido, hay que meterse en una casita libre y acostarse a dormir!

¿Cuál es el perrito que no encontró casa?

LOS CONEJOS AL MERCADO:

Federico Eduardo Nussbaum

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una bolsita para cada niño.

PREPARACIÓN:

Todo el grupo en cuadrupedia tras la línea A, separados entre sí. Detrás de la línea B se encuentran las bolsitas (mercadería).

CONSIGNAS:

Los conejos tienen que ir de compras al mercado, allí encontrarán un paquete para cada uno.
Pero... ¡Qué problema! ¿Cómo van a traer el paquete si los conejos van saltando apoyando las manos y los pies? ¿Saben cómo pueden traerlo?
Cuando llegan lo aprietan entre los tobillos y vuelven con cuidado que no se les caiga.
¿Están listos?... ¡Ya!

5 Años!

CADA UNO A SU CUEVA:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedias variadas.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
5 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se dibujan tres refugios (cuevas) circulares, ubicados como vértices de un triángulo. Los niños se distribuyen libremente por los espacios intermedios.

CONSIGNAS:

Tenemos tres cuevas: una para los pumas, otra para las ranas y otra para las ardillas.

Las ardillas se desplazan rápido gateando porque son chiquitas; los pumas con la cola muy alta porque son grandes y veloces; las ranas saltando con manos y pies.

Todos van a pasear en cuadrupedia despacio, pero cuando escuchen:

¡Ardillas!, tendrán que ir como ellas hasta su cueva.

¿Cuál es la ardilla que llegó última?

¿Puede decir rana o también puma?

LOS AUTOS Y LOS PUENTES:

CLASIFICACIÓN:

Apoyos, cuadrupedia.

Grupal con formación en fila.

Mediana intensidad.

5 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dos mitades. Una parte hará de puentes, distribuidos libremente por el espacio ubicado dentro de dos líneas de posición de banco. Los demás serán los autos que se desplazarán en cuadrupedia y pasarán bajo el puente para llegar a la otra línea.

CONSIGNAS:

Los autos correrán una prueba de obstáculos para llegar a la otra línea.

Deben pasar por debajo de cuatro puentes que se van a levantar para que pasen con la cola muy alta y las piernas extendidas.

¿Cuál será el auto más veloz?

Luego, cambiaremos: los puentes serán autos y éstos serán los puentes.

¿Lisos?... ¡Ya!

LOS TRONCOS VELOCES:

CLASIFICACIÓN:

Rodados laterales.

Pequeños grupos, formación en fila.

Federico Eduardo Nussbaum

5 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Varias colchonetas (pueden prescindirse con un piso en buenas condiciones)

PREPARACIÓN:

Se ubican los niños en filas de cuatro o cinco que realizarán el juego en forma sucesiva. El primer grupo se acuesta lateralmente tras la línea A y los demás esperan su turno.

CONSIGNAS:

¿Cuál será el tronco que rueda más velozmente hasta la otra línea?

¡Estiren bien los brazos y cuidado con las narices!

¿Listos?... ¡Ahora!

CAMINAR Y CORRER

3 Años:

"DOÑA CONEJA Y SUS HIJITOS".

CLASIFICACIÓN:

- Caminar y correr.
- Masivo, uno con todos.
- Mediana intensidad.
- Tres años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Ninguno.

PREPARACIÓN:

- Un refugio "La cueva de los conejos", los niños son los conejos y la mamá coneja es el docente.

CONSIGNAS:

- Hijitos vamos a dar un paseo por el campo.
- ¿Pueden caminar o correr como yo lo hago?
- ¡Conejitos está por llover, corramos a nuestra casa!

FANTASMAS.

CLASIFICACIÓN:

- Caminar/Correr, reacción y velocidad.
- Masivo, uno con todos.
- Mediana intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Ninguno.

PREPARACIÓN:

- Todos los niños se ubican a espaldas del docente para seguirlo en su desplazamiento siempre tratando de no ser vistos.

CONSIGNAS:

- ¿Dónde están los nenes? ¿Se habrán convertido en fantasmas?
- Camino para un lado y para el otro y no los veo... ¿Estarán detrás de mí?
- ¡Ahí vi. a uno!, Ah picaron, se habían vuelto fantasmas y ahora los descubrí.

POLICÍA ATENTO.

CLASIFICACIÓN:

- Correr/Caminar, reacción y velocidad.
- Masivo, uno con todos.
- Mediana intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Tres cartones de color rojo, amarillo y verde para el docente.
- Tres tapitas para cada niño.

PREPARACIÓN:

- El docente ubicado en el centro del patio con los tres cartones, y cada niño dispone de sus tres tapitas.

CONSIGNAS:

- El policía atento maneja el semáforo, cuando muestra el color verde todos deben correr, cuando muestra el amarillo todos deben caminar y cuando muestra el rojo todos paran.
- ¡El que se equivocó al manejar su auto debe pagar una multa con una tapita!
- ¿Quién se quedó con todas sus tapitas por manejar bien?

4 Años!

LA VIEJA BRUJA.

CLASIFICACIÓN:

Correr, huida y persecución, esquite.
Juegos por bandos.
Gran intensidad.

Federico Eduardo Nussbaum

Cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dos bandos. Uno lo constituyen la bruja(una niña), y sus brujitos ayudantes ubicados dos en el centro del patio de juego. El otro bando lo conforman los enanitos que pueden ir de un refugio a otro.

CONSIGNAS:

La bruja vieja necesita conseguir más ayudantes para sus magias y tratará de tocar a los enanitos para transformarlos.

Los ayudantes no pueden tocar pero molestarán a los enanos para que no lleguen a sus refugios.

¿Cuáles serán los cinco enanos veloces que no pueda tocar la bruja?

PISA COLAS.

CLASIFICACIÓN:

Correr, huida y persecución.

Juegos por bandos.

Gran intensidad.

Cuatro años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Cintas de tela para la mitad del grupo de un metro de longitud.

PREPARACIÓN:

La mitad del grupo se ubica tras la línea A, para perseguir a los demás; éstos- con su cola colgada de la cintura y arrastrando en el suelo-, se colocan tras la línea B, mirando hacia el refugio del otro extremo del patio.

CONSIGNAS:

¿Preparados?, ¡Cuando dé la señal, el grupo con cola debe correr rápido hasta el refugio!

Los “Pisa colas” salgan también y traten de pisar alguna antes que sus compañeros lleguen al refugio.

¡Muy bien! Contemos cuantas colas obtuvo este grupo.

Ahora cambiemos, a ver si el otro grupo consigue más.

EL COLOR PERDIDO.

CLASIFICACIÓN:

Correr, reacción y velocidad.
Juegos por bandos.
Mediana intensidad.
Cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Cantidad grande de objetos de diferentes colores.
Dos aros por cada color de objetos, uno para cada bando.

PREPARACIÓN:

En una mitad del campo de juego se distribuyen todos los objetos. En el otro sector, en cada esquina, cada bando ubica sus aros en los cuales colocará los objetos recogidos. El grupo se divide en dos bandos.

CONSIGNAS:

Hemos distribuido objetos de cuatro colores diferentes: azules, rojos, amarillos y verdes. Cada bando tiene un aro para colocar todos los objetos del mismo color.

Cuando nombre un color, todos deberán salir a buscar un objeto de ese color y elevando el aro correspondiente. Recién entonces pueden ir a buscar al otro.

El nene que lleve dos objetos hace perder a todo el grupo.

¿Listos?... Verde... Al finalizar todos los colores y recogidos todos los objetos se puede preguntar:

¿Quién tiene más objetos verdes?... ¿ Y amarillos?... ¿ Y azules?... ¿ Y rojos?

5 Años!

EL CAZADOR EN LA SELVA.

CLASIFICACIÓN:

Huida y persecución, esquive.
Masivo, uno o más con todos.
Gran intensidad.
5 años.
Momento de la educación física sistemática.

Federico Eduardo Nussbaum

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en 4 subgrupos, cada uno de los cuales se ubica en un refugio. El o los cazadores se ubican en el espacio intermedio.

CONSIGNAS:

Elijan el nombre de un animal para cada grupo.

Cuando el profesor dice el nombre de un grupo de animales (por ejemplo: tigres), éstos deberán correr hasta su refugio de enfrente; y así con los otros.

Los cazadores tratarán de tocar a todos los animales que puedan en cada pasada.

¿Cuál será el grupo de animales que menos cazados tenga?

EL NÚMERO JUSTO:

CLASIFICACIÓN:

Caminar, correr, reacción y velocidad.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

5 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Todos los niños desplazándose libremente por el espacio.

CONSIGNAS:

¡A ver como saben contar!

Sigan caminando y cuando diga un número tienen que reunirse tantos niños como el número señala.

¡Dos!... ¿Alguno quedó solo?

Sepárense nuevamente y esperen el número más atentos.

¡Tres!

LOS AVIONES Y SU AEROPUERTO.

CLASIFICACIÓN:

Caminar, correr, reacción y velocidad.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

5 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Un aro cada dos niños.

Tarjetas de color azul, rojo y verde para cada aro.

PREPARACIÓN:

Dos niños en cucullas, dentro de cada aro (aeropuerto) serán los aviones.

CONSIGNAS:

En cada aeropuerto hay dos aviones, solo puede salir uno por vez.

Los aviones tienen que estar con los motores preparados, porque cuando yo diga por ejemplo: ¡Aeropuerto rojo!, tiene que salir un avión de cada uno de sus aeropuertos, el otro espera para volar la próxima vez.

Los aviones que levantan vuelo deberán pasar por todos los aeropuertos del mismo color y volver al suyo.

¿Qué avión lo hace bien, sin equivocarse, y llega de regreso?

EMPUJE

3 Años:

CHINITOS ENOJADOS:

CLASIFICACIÓN:

Empuje en parejas.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Los niños desplazándose libremente por el espacio con los brazos cruzados sobre el pecho.

CONSIGNAS:

Los “chinitos” pasean por todo el lugar; cuando se encuentran con otro chinito lo saludan con una reverencia.
Pero cuando escuchan: ¡chinitos enojados!, buscan al nene que está mas cerca, le dan la espalda y lo empujan fuerte.
Después, vuelven a pasear saludando “chinitos”.

LOS BURRITOS EMPACADOS.

CLASIFICACIÓN:

Empuje en parejas.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dúos, los niños se colocan en cuadrupedia alta apoyando su cola con la del compañero.

CONSIGNAS:

Los burritos empacados no quieren moverse de su lugar.
¿Cuál de los dos, empujando sin golpear, podrá mover al otro?
¿Empujan?... ¡Ahora!

¿QUIÉN SE QUEDA CON EL REGALO?

CLASIFICACIÓN:

Empuje en grupos.
Bandos enfrentados.
Gran intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una pelota o una cubierta por pareja.

PREPARACIÓN:

Subdividiendo al grupo en dos mitades, todos los niños se sientan enfrentados a lo largo de una línea con el elemento entre ambos, apoyando los pies en él.

CONSIGNAS:

Tenemos que hacerle un regalo al amigo de enfrente, pero como es un poco vergonzoso no lo quiere recibir.
¿Podemos pasar el regalo a la casa del amigo, empujándolo muy fuerte?
¿Qué grupo pasa más regalos cuando dé la señal?

4 Años!

EMPUJAR LA BARRERA.

CLASIFICACIÓN:

Empuje.

Federico Eduardo Nussbaum

Grupal, conformación de bandos.
Gran intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una sogá larga gruesa.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dos bandos, formándose en dos filas enfrentadas. Un bando toma la sogá firmemente a la altura de la cintura, ubicándose sobre una línea. El otro apoya sus manos en los espacios intermedios entre cada niño, sobre la sogá para empujar.

CONSIGNAS:

¿Quién ganará? ¿La barrera que no debe moverse del lugar o los que la empujan?

Cuando dé la señal, empiecen a empujar con mucha fuerza.

LOS CHINITOS ENOJADOS.

CLASIFICACIÓN:

Empuje.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Los niños desplazándose libremente por el espacio con los brazos cruzados sobre el pecho.

CONSIGNAS:

Los chinitos pasean por todo el lugar, cuando se encuentran con otro chinito se saludan con una reverencia.

Pero, cuando escuchan: "chinitos enojados", buscan al nene que está más cerca, le dan la espalda y lo empujan fuerte.

Después vuelven a pasear, saludando chinitos.

EL AUTO FANTÁSTICO.

CLASIFICACIÓN:

Empuje.
Masivo, todos con todos.
Gran intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una cubierta para cada niño.

PREPARACIÓN:

Se colocan todas las cubiertas tras la línea A y detrás, apoyando las manos sobre la parte posterior, todos los niños.

CONSIGNAS:

¡Me gustaría ver a todos los autos fantásticos correr una carrera hasta la otra línea.
¿Se animan?... Empujen muy fuerte y siempre derecho, a sus autos.
¿Listos?... ¡Ya!

5 Años!

LAS LOMBRICES ENOJADAS.

CLASIFICACIÓN:

Empuje en grupos.
Bandos enfrentados.
Mediana intensidad.
5 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

El grupo dividido en dos bandos sentados en fila uno al lado del otro, espalda con espalda, con los niños del bando opuesto.

CONSIGNAS:

Las lombrices están enojadas y quieren quitarse el lugar una a la otra.
¡Empujen fuerte con la espalda para correr a la otra lombriz!

EL AUTO FANTÁSTICO 2

CLASIFICACIÓN:

Empuje a objetos pesados.
Masivo, todos con todos.
Gran intensidad.
5 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una cubierta para cada niño.

PREPARACIÓN:

Se colocan todas las cubiertas tras la línea A y detrás, apoyando las manos sobre la parte posterior, todos los niños.

CONSIGNAS:

¡Me gustaría ver a todos los autos fantásticos correr una carrera hasta la otra línea!
¿Se animan?... Empujen muy fuerte y siempre derechos sus autos.
¿Listos?... ¡Ya!

LA PARED MÓVIL.

CLASIFICACIÓN:

Empuje en grupo.
Bandos enfrentados.
Gran intensidad.
5 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Dos colchonetas.

PREPARACIÓN:

El grupo se divide en dos bandos separados por las colchonetas colocadas verticalmente apoyadas sobre uno de los bordes largos. Los niños las sostienen apoyándose en ellas.

Federico Eduardo Nussbaum

CONSIGNAS:

¿Qué bando podrá correr la pared empujándola con mucha fuerza?
¿Están preparados?... ¡Empujen ahora!

EQUILIBRIO

3 Años:

LOS PERRITOS CAZADORES.

A) CLASIFICACIÓN:

Equilibración estática.
Masivo, todos con todos.
Poca intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Oso de peluche u otro juguete de forma de animal.

C) PREPARACIÓN:

Los niños distribuidos libremente por el espacio en cuadrupedia baja. El docente se desplaza por el lugar escondiendo el osito.

D) CONSIGNAS:

Los perritos cazadores están buscando un osito, pues alguien le ayuda a esconderse.
Cuando aparezca, todos tienen que señalarlo estirando un brazo y levantando una pierna para atrás, como hacen los perritos cazadores.
¿Pueden quedarse en equilibrio sin caerse?
Cuando el osito se esconde sigan detrás buscándolo.

LOS TERITOS EQUILIBRISTAS.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración estática.
Masivo, todos con todos.
Poca intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Federico Eduardo Nussbaum

Ninguno

PREPARACIÓN:

Todos los niños distribuidos y caminando libremente.

CONSIGNAS:

Los “teritos” se van a pasear, pero caminando muy atentos porque al escuchar: ¡teritos! ¡Quietos!, deben levantar una pierna y quedar en el lugar.

¿Se quedarán todos los teritos en equilibrio?

El que apoya el pie pierde y sigue paseando.

VIAJE POR EL CAMINO ANGOSTO.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración dinámica.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

Tres-cuatro años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Varias sogas largas

Bolsitas.

PREPARACIÓN:

Se dibuja con la soga un camino sinuoso que permita el apoyo de un pie solamente. Cada uno o dos metros se colocan bolsitas atravesadas en el camino. Este se extiende desde la línea A hasta la línea B. Todo el grupo se ubica tras la línea y comenzarán de a uno el pasaje.

CONSIGNAS:

¿Qué nene podrá pasar por el camino angosto sin pisar afuera ni una sola vez? ¡Cuidado!, porque a alguien se le cayeron unas bolsas cuando viajaba y no las pueden pisar.

¿Se animan a comenzar?... Sale primero Jorge y luego Lucía.

4 Años!

PAREJA EQUILIBRADA.

CLASIFICACIÓN:

Federico Eduardo Nussbaum

Equilibración estática.
Masivo, formación en parejas.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Ninguno.

PREPARACIÓN:

Se subdivide al grupo en parejas, varón y mujer, sentándose cada uno en cualquier lugar del patio.

CONSIGNAS:

Jugaremos a la pareja equilibrada, ¿Saben cómo es?
Cuando dé la señal, todos salen corriendo alejándose de su compañero.
Al escuchar mientras corren: ¡Equilibrio!, deben buscar muy rápido a su compañero, se toman de las manos y levantan una pierna hacia atrás.
¿Cuáles son las tres parejas que más tiempo se quedan en esa posición?

LOS TERITOS EQUILIBRISTAS.

A) CLASIFICACIÓN:

Equilibración estática.
Masivo, todos con todos.
Poca intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Ninguno.

C) PREPARACIÓN:

Todos los niños distribuidos y caminando libremente.

D) CONSIGNAS:

Los teritos se van a pasear, pero caminando muy atentos porque al escuchar:
¡Teritos! ¡Quietos!, deben levantar una pierna y quedar en el lugar.

¿ Se quedarán todos los teritos en equilibrio?
El que apoya el pie, pierde; y ahora siguen paseando.

VIAJE POR EL CAMINO ANGOSTO.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración dinámica.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

4 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Varias sogas largas.

Bolsitas.

PREPARACIÓN:

Se dibuja con las sogas un camino sinuoso que permita el apoyo de un pie solamente; cada 1 o 2 metros se colocan bolsitas atravesadas en el camino. Este se extiende desde la línea A hasta la B. Todo el grupo se ubica tras la primera línea y comenzarán de a uno el pasaje.

CONSIGNAS:

¿ Qué nene podrá pasar por el camino angosto sin pisar afuera ni una sola vez?

¡ Cuidado porque a alguien se le cayeron unas bolsas cuando viajaba y no pueden pisarlas!

¿ Se animan a comenzar?... ¡ sale Graciela primero, luego Alberto!

5 Años!

SALTO EQUILIBRADO.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración dinámica.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

5 años.

Federico Eduardo Nussbaum

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una cubierta cada dos niños.

PREPARACIÓN:

Se distribuyen las cubiertas en el espacio separadas entre sí y los niños se desplazan entre ellas.

CONSIGNAS:

Este es un juego de mucho equilibrio.

Todos correrán por entre las cubiertas y cuando escuchen: ¡ Arriba!, tienen que subirse con un salto a la cubierta que se encuentra más cerca.

Pero... ¡ Cuidado!, hay una cubierta para dos nenes así que tienen que ayudarse para no caerse.

¡ El que se cae pierde!

BOLSITAS SALVADORAS.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración estática.

Masivo, todos con todos.

Mediana intensidad.

5 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una bolsita para cada niño.

PREPARACIÓN:

Se esparcen todas las bolsitas por el espacio. Los niños se distribuyen entre ellas.

CONSIGNAS:

Todos caminarán por entre las bolsitas.

Cuando escuchen: ¡ A saludarse!, deben subirse con un pie solo sobre la bolsita que está más cerca y quedarse en equilibrio.

¡ El que sube último pierde, pero si alguno se cae antes de que escuchen:

SALVADOS, ese será el que pierda!

Después seguiremos caminando.

BAILARINES EN PAPEL.

CLASIFICACIÓN:

Equilibración dinámica.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
5 años.
Momento de recreación.

MATERIAL:

Una hoja de diario para cada niño.
Cassette con música infantil.

PREPARACIÓN.

Cada niño ubica su hoja abierta sobre el suelo parándose sobre ella.

CONSIGNAS:

¿Les gustará bailar un poco? Pero va a ser un baile especial porque cada uno tendrá que bailar sobre su hoja sin pisar nunca el suelo.
¿Empezamos? Cuando la música se detiene, hay que quedarse muy quietitos. El que pisa el suelo cuando baila o se mueve cuando no hay música, pierde.
¿Lo haremos ahora sobre la mitad de la hoja?

LANZAMIENTO

3 Años:

ANILLO AL CUERPO:

A) CLASIFICACIÓN:

Lanzamiento con puntería.
Masivo, todos con todos.
Poca intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Un aro para cada niño.

C) PREPARACIÓN:

Cada niño se ubica libremente en el espacio con su aro sostenido con ambas manos a la altura de los hombros y la cabeza dentro de él.

D) CONSIGNAS:

¿Quién puede embocar su anillo en el cuerpo?
Arrójenlo hacia arriba cuando quieran y traten de meter los brazos y la cabeza cuando baja.
¡Déjenlo llegar hasta el suelo!
¿Cuántos nenes embocaron?... ¡Muy bien!

TORTUGAS A CASA.

CLASIFICACIÓN:

Lanzamiento con puntería.
Grupal con formación de fila.
Mediana intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Dos pelotas grandes (básquet, playa).

Federico Eduardo Nussbaum

Una bolsita para cada niño.

PREPARACIÓN:

Todos los niños se ubican tras la línea A con su bolsita. Entre ellos y la línea B se encuentran las tortugas (aros), que deben llegar a casa (refugio tras la línea A).

CONSIGNAS:

¿Quieren ayudar a las tortugas a llegar a su casa?
Para ello tienen que tirar fuerte sus bolsitas para empujarlas.
¿Listos?... ¡Tiren todos!
¡Una llegó!, la otra quedó cerca. Vayan a buscar sus bolsitas para tirarle de nuevo.

LAS VIBORITAS APURADAS.

CLASIFICACIÓN:

Lanzamiento a distancia y con puntería.
Bandos enfrentados.
Poca intensidad.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Dos sogas largas.
Una bolsita para cada niño.

PREPARACIÓN:

Dividido el grupo en dos bandos, se ubican ambos con sus bolsitas tras la línea A; a seis metros y paralela a ésta se colocan estiradas las dos sogas, una delante de cada bando.

CONSIGNAS:

Las viboritas están esperando que las lleven a pasear.
¿ Se animan a arrojar muy fuerte las bolsitas por el suelo para empujarlas muy lejos?
¿ Qué grupo las hace llegar más lejos?
Lancen todos al mismo tiempo cuando diga: ¡ Ya!

4 Años!

LA BOLSITA BUSCACASA.

CLASIFICACIÓN:

Lanzamiento con puntería.
Masivo, todos con todos.
Poca intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Doce o más palanganas o aros.
Una bolsita para cada niño.

PREPARACIÓN:

Todos los niños con su bolsita se ubican tras la línea semicircular, mirandi las palanganas o aros.

CONSIGNAS:

Cuando dé la señal, arrojen sus bolsitas tratando de embocar en una palangana.
¿Quién logró hacerlo?
Las palanganas del centro valen más.

LA BOLSITA SIN CASA.

A) CLASIFICACIÓN:

De correr y arrojar con puntería.
Masivo, todos con todos.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Una bolsita para cada niño.
Palanganas de plástico para todo el grupo menos una.

C) PREPARACIÓN:

Cada niño con su bolsita, libremente distribuidos.

D) CONSIGNAS:

- ¡Vamos a correr esquivando las palanganas que están en el suelo... pero cuando escuchen: ¡ Ya!, arrojen la bolsita dentro de la que esté más cerca

5 Años!

LLENAR EL CESTO.

A) CLASIFICACIÓN:

- Lanzamiento.
- Bandos, por comparación de acciones de uno respecto al otro.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Pelotas
- Un cesto.

C) PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos, el profesor tiene el cesto en sus manos y se desplaza por el lugar. Cada niño tiene una pelota y en el piso hay más para que puedan agarrar.

D) CONSIGNAS:

- ¿ Qué grupo puede embocar más pelotas en el tiempo de juego?
- Los niños tienen una pelota y en el piso hay más para que puedan agarrar.

VOLTEAR ELEMENTOS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Lanzamiento.
- Masivo, todos con todos.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Bloques.
- Botellas de plástico.
- Envases plásticos o de cartón.
- Latitas.
- Pelotas.

C) PREPARACIÓN:

- Dentro de un gran círculo se colocan los distintos elementos y los niños se ubican con una pelota a su alrededor para lanzar.

CONSIGNAS:

- los niños prueban puntería tratando de hacer blanco directo a los objetos.

EL BARCO HUNDIDO.

A) CLASIFICACIÓN:

- Lanzamiento.
- Masivo, todos con todos.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Un cajón.
- Pelotas.
- Sogas.

C) PREPARACIÓN:

- En el extremo de una soga larga se ata una tapa de cajón. El otro extremo es sostenido por el profesor. Los niños se ubican, con una pelota cada uno, a una determinada distancia del cajón (barco).

D) CONSIGNAS:

- Tratar de hundir el barco, cuando el profesor lo recoge por la soga y lo trae, acertando en los lanzamientos.

RECEPCIÓN

3 Años!

LLUVIA DE BOLSAS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Recepción de objetos de aire.
- Masivo, todos con todos.
- Mediana intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una bolsa de residuo para cada niño.

C) PREPARACIÓN:

- Se inflan las bolsas anudando el extremo abierto. El docente se sube a una mesa con todas las bolsas y los niños se distribuyen alrededor.

D) CONSIGNAS:

- Estas “gotas” grandes y livianas tienen ganas de volar y caer.
- ¿Se animan a atrapar las “gotas” grandes de lluvia que caerán?
- Ya vuelan, corran a buscarlas sin pelearse porque tengo muchas.
- ¿Pueden hacerlas volar y atraparlas ustedes sin que se caigan al suelo?

¿DÓNDE ESTÁ?

A) CLASIFICACIÓN:

- Recepción, pase y recepción.
- Grupal, formación en ronda.
- Poca intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una pelota.

C) PREPARACIÓN:

- Todos los niños en ronda, sentados uno al lado del otro. El docente fuera de la misma. Uno de los niños en poder de la pelota.

D) CONSIGNAS:

- ¿Dónde está la pelota? Martín la tiene y cuando yo me dé vuelta, hay que pasarla de un nene al otro dando toda la vuelta a la ronda.
- Pero no esperen mucho para pasarla porque en un momento me daré vuelta y diré: ¿Dónde está?... y el nene que la tenga en ese momento pierde.
- Luego seguimos, a ver quienes otros se quedan con la pelota.

LA PELOTA ENCERRADA.

CLASIFICACIÓN:

- Recepción, pase y recepción.
- Grupal, formación en ronda.
- Poca intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Una pelota grande liviana.

PREPARACIÓN:

- Todos los pequeños sentados en ronda con las piernas abiertas, tocando con sus pies los de los compañeros de cada costado. La pelota en poder de uno de ellos.

CONSIGNAS:

- ¡ La pelota está encerrada y viajará rápido dentro de la ronda!
- Empújela fuerte para que ruede pero ¡Cuidado!, que no se escape saltando por encima de alguna pierna ¿Eh?

4 Años!

LA PELOTA ENCERRADA.

A) CLASIFICACIÓN:

Recepción, lanzamiento y recepción.
Grupal, con formación en ronda.

Federico Eduardo Nussbaum

Poca intensidad.

4 años.

Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Una pelota grande liviana.

C) PREPARACIÓN:

Todos los pequeños sentados en ronda con las piernas abiertas, tocando con sus pies los de los compañeros de cada costado. La pelota en poder de uno de ellos.

D) CONSIGNAS:

¡La pelota está encerrada y viajará rápido dentro de la ronda!
Empújenla fuerte para que ruede pero... ¡Cuidado! Que no se escape saltando por encima de alguna pierna ¿eh?

LA PELOTA FUGITIVA.

CLASIFICACIÓN:

Recepción, rodando.

Grupal, formación en ronda.

Poca intensidad.

4 años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Una pelota liviana grande.

PREPARACIÓN:

Todos los niños de pie, con piernas separadas formando una ronda; los pies contactan con los compañeros del costado. Uno de ellos en poder de la pelota.

CONSIGNAS:

La pelota se quiere escapar de la ronda, pero nadie debe dejar que lo haga por entre sus piernas, sino se anotarán una prenda.

Hay que golpearla con las manos sin tomarla, para que ruede por dentro de la ronda.

¿Quién se anotará más prendas?

EL ARCO GIGANTE.

A) CLASIFICACIÓN:

Recepción.
Grupal, con formación en fila.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Una pelota por niño.

C) PREPARACIÓN:

Se ubican todos los niños distribuidos sobre la línea A (el arco); tras la otra línea con todas las pelotas se ubica el docente.

D) CONSIGNAS:

¿Cuántos golpes podré hacerles?
Voy a arrojar rodando todas las pelotas una detrás de la otra; ¡ No dejen que pasen la línea!
El que ataja una, la guarda hasta que no vayan más pelotas.
¿Y ahora podrán hacerme goles a mí?
¡Tiren fuerte sus pelotas!

5 Años!

LA PELOTA PERSEGUIDA.

CLASIFICACIÓN:

- Recepción.
- Grupal, con formación en rondas.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Dos pelotas.

PREPARACIÓN:

- Los chicos se colocan en ronda y se entrega una pelota a un chico, y otra al que está enfrente.

CONSIGNAS:

- A la orden del profesor, comienzan a pasarse la pelota hacia el mismo lado, tratando de que una pelota alcance a la otra.

EL DISTRAÍDO.

A) CLASIFICACIÓN:

- Recepción.
- Grupal, con formación en ronda.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una pelota.

C) PREPARACIÓN:

- Los niños en ronda y el profesor en el medio con la pelota.

D) CONSIGNAS:

- El docente envía la pelota a los niños en forma irregular, aunque lenta y precisamente.
- Pierde el que se le cae la pelota.

LA PAPA CALIENTE.

A) CLASIFICACIÓN:

- Recepción.
- Grupal, con formación en ronda.
- Poca intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una pelota.

C) PREPARACIÓN:

- El grupo se sienta en ronda con las piernas cruzadas.

D) CONSIGNAS:

Federico Eduardo Nussbaum

- Uno comienza el juego impulsando la pelota hacia un compañero. Luego, los chicos golpean la pelota rápidamente con las manos cuando ésta se acerca, pues esta es la papa caliente y si los toca en cualquier parte del cuerpo (excepto las manos, que tienen guantes) quedan quemados.

SALTOS

3 Años:

SALTO CON SONIDO:

CLASIFICACIÓN:

Salto con dos pies juntos, percepción auditiva.
Masivo, todos con todos.
Gran intensidad.
Tres años.
Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Pandero u otro elemento de percusión.

PREPARACIÓN:

El docente ubicado en el centro y sobre un costado del espacio; los niños distribuidos libremente delante de él.

CONSIGNAS:

Mi pandero tiene ganas de sonar, pero me gustaría ver a todos los nenes saltando cuando suena.
¿Quieren jugar con el pandero?
¡Ah! ... pero cuando deja de sonar hay que quedarse muy quietitos.
¿Lo hacemos sin equivocarnos y escuchando bien?

EL CAMIÓN LECHERO:

A) CLASIFICACIÓN:

Salto con dos pies juntos.
Masivo, todos con uno.
Gran intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Un aro para cada niño y uno para el docente.

C) PREPARACIÓN:

Todos los niños toman el aro a la altura de la cintura y se forman agrupados tras el docente, quien toma su aro como si fuera el volante del camión.

D) CONSIGNAS:

Tengo el camión lleno de botellas de leche; cuando arranque tienen que dar saltitos pues las botellas no caminan.

La botella que se cansa, salta del camión y se queda sentado en su aro.

¿Cuáles serán las botellas que lleguen sin caerse del camión?

EL FERRETERO Y LOS RESORTES:

CLASIFICACIÓN:

Salto con dos pies juntos.

Masivo, uno o más con todos.

Gran intensidad.

Tres-cuatro años.

Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

Un aro para cada niño.

PREPARACIÓN:

Se dibuja una zona grande, “ la caja de los resortes”; allí se ubican todos los niños con sus aros a la altura de los hombros. Tres de ellos junto con el docente, fuera de la caja.

CONSIGNAS:

El ferretero y sus ayudantes han guardado todos los resortes en su caja; como les dio mucho trabajo se acostarán a dormir...; Esperemos que no se abra la caja y se escapen rebotando por toda la ferretería. (Se acuesta el docente y sus ayudantes y entonces salen saltando todos los niños).

¿Cuál será el último resorte?

¡Ayudantes! ... ¡Despierten! Se rompió la caja y hay que buscar los resortes. Cuando alcanzan uno lo llevan a la caja.

4 Años!

CARRERA DE LOS CANGUROS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Salto con dos pies juntos, rebote.
- Grupal, con formación en fila.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una bolsita para cada niño.

C) PREPARACIÓN:

- Todos los niños tras la línea A, con la bolsita sostenida entre las rodillas.

D) CONSIGNAS:

- ¿Cuál será el que llegue, saltando como un canguro, hasta la otra línea sin que se le caiga la bolsita?
- ¿Listos?... ¡Ahora!

SALTANDO LAS CURVAS.

CLASIFICACIÓN:

- Salto con dos pies juntos, rebote.
- Pequeños grupos, formación en hilera.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Veinte o treinta aros.

PREPARACIÓN:

- Se forman tres grupos o más formados en hileras tras la línea A y frente a una hilera curvada de aros. Igual es el número de aros y la forma para cada grupo.

CONSIGNAS:

- ¿Podrán saltar uno detrás de otro, de aro en aro, sin llevarlos por delante, hasta la otra línea?
- ¿Qué grupo lo hace sin equivocarse?
- Si todos lo hacen bien, gana el que llega primero.

LLEVAMOS A PASEAR LA VÍBORA.

A) CLASIFICACIÓN:

- Salto con dos pies juntos, rebote.
- Pequeños grupos, formación en hilera.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática,
- Momento de la recreación.

B) MATERIAL:

- Una soga de dos o tres metros para cada grupo.

C) PREPARACIÓN:

- Cada grupo se forma en hilera tras la línea A, con la soga entre las piernas sostenida por ambas manos.

D) CONSIGNAS:

- ¿Tienen bien tomada la víbora para que no pique ni se escape?
- Deben llevarla hasta el zoológico que está enfrente (línea B).
- ¿Se animan a hacerlo saltando todos al mismo tiempo?
- ¿Cuál será el grupo que llegue primero?

5 Años!

CACERÍA DE CANGUROS.

CLASIFICACIÓN:

- Salto con dos pies juntos, rebote.
- Bandos, de persecución de un bando al otro.
- Gran intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Un aro para cada integrante del bando.

PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos (cazadores). Uno se ubica con los aros tras la línea, el resto se distribuye libremente en el espacio restante (canguros).

CONSIGNAS:

- Los cazadores esperan la señal, para ir a capturarlos con sus aros, cuando los atrapan los traen hasta su refugio y salen a capturar otros.
- Los canguros sólo pueden saltar por todos lados tratando de escapar. No pueden quitarse los aros con las manos, ni agacharse para que no los capturen, ni correr.
- ¿ Cuánto tardarán los cazadores para capturar a todos?
- Luego se cambia de función.

RAYUELA PARA TODOS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Salto con uno y dos pies, rebote.
- Pequeños grupos, formación en hileras.
- Gran intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Aros (20 o 30).

C) PREPARACIÓN:

- Ubicar los aros como indica el diagrama, dibujando un refugio final para cada grupo. Se divide al grupo en 3 o más subgrupos según la cantidad de niños.

D) CONSIGNAS:

- Jugaremos una rayuela llegando todos al refugio final.
- Se salta con un pie solo donde hay un aro y con dos, uno en cada uno, donde hay dos.
- Cuando el primero llega con el primer salto al refugio, grita fuerte: ¡Amigo, salta!, para que salga el compañero que espera.
- ¿Cuál es el grupo que primero reúne a todos los amigos en el refugio final?

LA COLA DEL CANGURO.

CLASIFICACIÓN:

- Salto con dos pies juntos, rebote.
- Masivo, todos con todos.

Federico Eduardo Nussbaum

- Gran intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Un aro para cada dos niños.

PREPARACIÓN:

- Se establecen dúos con todo el grupo, uno de los niños (canguro)- con el aro en la cintura- se coloca tras la línea, su compañero (la cola) enfrente tras la otra línea.

CONSIGNAS:

- Los canguros han perdido su cola...
- Se las olvidaron el otro día en el zoo.
- ¿Querrán las colas venir corriendo y colocarse detrás de su canguro? Cuando lo hagan, los canguros y sus colas deberán volver saltando hasta el zoo.
- ¿Qué canguro lo hará primero?
- ¿Lista las colas?; ¡A sus canguros!

TRACCIÓN

3 Años:

TREN DESCOMPUESTO:

A) CLASIFICACIÓN:

- Tracción, objetos pesados.
- Grupal, formación en hilera.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una soga larga resistente.

C) PREPARACIÓN:

- Se dobla la soga en dos y el docente se ubica con la misma en la cintura. Los niños se colocan detrás tomándose con ambas manos de los dos extremos, con espacio suficiente para caminar cómodos.

D) CONSIGNAS:

- ¡Está por salir el tren!... ¡Prepárense pasajeros, pero muy atentos pues no andan muy bien los frenos!
- Si les digo: ¡Se descompuso!... Tiren fuerte para frenar la locomotora... ¿Sí?

CINCHADA DEL MUÑECO.

A) CLASIFICACIÓN:

- Tracción en grupo.
- Bandos enfrentados.
- Gran intensidad.
- Tres-cuatro años.
- Momento de la educación física sistemática y de recreación.

B) MATERIAL:

- Soga larga gruesa.
- Trozo de piolín.
- Un muñeco de paño grande.

C) PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos formados en hilera y tomados de una sogá larga dejando libre dos metros del medio de la misma. Allí se cuelga el muñeco que rozará el suelo.

D) CONSIGNAS:

- Vamos a ver cuál es el bando que tirando muy fuerte de su sogá puede hacer llegar el muñeco hasta su línea.
- Esperen mi señal para comenzar.
- ¡Listos!... ¡Ahora!

LA SOGÁ TORCIDA.

CLASIFICACIÓN:

- Tracción en dúos.
- Bandos enfrentados.
- Gran intensidad.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Una sogá elástica.

PREPARACIÓN:

- El grupo se subdivide en dos bandos: Cada uno de los niños se toma con ambas manos con el de enfrente, Dividiendo a los bandos se sostiene una sogá elástica a la altura de las cinturas.

CONSIGNAS:

- La sogá está muy derecha.
- ¿Se animan a hacer un juego de mucha fuerza, tirando para traer de su lado al compañero de enfrente?
- La sogá se va a torcer y ganará el bando que tenga más “panzas” de su lado.
- ¿Listos?... ¡Fuerza!

4 Años!

CINCHADA DEL MUÑECO.

CLASIFICACIÓN:

- Tracción.
- Grupal, con formación de bandos.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática.

MATERIAL:

- Una soga larga gruesa.
- Un muñeco de paño grande.
- Un trozo de piolín.

PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos formados en hileras y tomados de los extremos de una soga larga, dejando libre dos metros del medio de la misma. Allí se colgará el muñeco que rozará el suelo.

CONSIGNAS:

- Vamos a ver cuál es el bando que tirando muy fuerte de su soga puede hacer llegar el muñeco hasta su línea.
- Esperen mi señal para comenzar.
- ¿Listos?... ¡Ya!

EL TREN DESCOMPUESTO.

A) CLASIFICACIÓN:

- Tracción.
- Masivo, todos con todos.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Una soga larga resistente.

C) PREPARACIÓN:

- Se dobla la soga en dos y el docente se ubica con la misma en la cintura. Los niños se colocan detrás tomándose con ambas manos de los dos extremos, con el espacio suficiente para caminar cómodos.

D) CONSIGNAS:

- ¡Está por salir el tren!... Prepárense pasajeros, pero muy atentos pues no anda muy bien de sus frenos.

- Si les digo: ¡ se descompuso!, tiren muy fuerte para frenar a la locomotora...
¿ Sí?

SOGAS CRUZADAS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Tracción en grupo.
- Pequeños grupos, formación en hileras.
- Gran intensidad.
- 4 años.
- Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

- Dos sogas largas gruesas.
- Una soga corta fina.
- Un aro.

C) PREPARACIÓN:

- Cruzadas las sogas y atadas en su intersección, de la cual penderá la soga corta justo al centro del aro colocado en el suelo, se toma un pequeño grupo de cada extremo. El número de niños de cada grupo debe ser el mismo.

D) CONSIGNAS:

- Levanten su extremo de la soga y tiren un poco hasta que la soguita quede justo en el centro del aro.
- Cuando dé la señal, tiren con mucha fuerza.
- ¿Cuál será el grupo que haga salir la soguita del aro de su lado?
- ¿Listos? ¿Ahora?

TRANSPORTE

3 Años:

SOMBREROS VOLADORES:

A) CLASIFICACIÓN:

Transporte, objetos livianos.
Grupal, formación en fila.
Mediana intensidad.
Tres años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Una hoja de periódico para cada niño.

C) PREPARACIÓN:

Cada niño doblará su hoja en cuatro partes, colocándola sobre su cabeza en equilibrio y se ubicará detrás de la línea A.

D) CONSIGNAS:

Esta es la carrera de los sombreros voladores.
Cuando dé la señal todos traten de llegar hasta la línea de enfrente sin que se les vuele el sombrero.
¿Cómo habrá que ir, caminando o corriendo?
Si se les cae pueden levantar su sombrero sin caminar, ponérselo nuevamente y continuar.
¿Alguno llegará antes sin que se le vuele ni una sola vez?

LOS CHINITOS TRABAJADORES.

A) CLASIFICACIÓN:

Transporte de objetos livianos en equilibrio.
Pequeños grupos en refugios.
Mediana intensidad.
Tres-cuatro años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Dos o tres bolsitas por cada niño.
Dos o tres cajas de cartón grande.

C) PREPARACIÓN:

Dividido el conjunto de niños en dos o tres pequeños grupos, se asigna a cada uno un número igual de bolsitas, las que se colocarán en el suelo tras la línea A. Los niños también se ubicarán en esa posición.

D) CONSIGNAS:

Los chinitos trabajadores cargan sus cosas sobre la cabeza, pues son más fáciles de llevar.

Cuando les digo: ¡Ahora!, cada uno levanta una bolsita, la coloca sobre la cabeza y sin ayudarse con las manos la transporta hasta la caja que está enfrente, dejándola caer adentro.

Luego vuelven corriendo a buscar otra hasta que no quede ninguna.

¿Qué grupo guardó más bolsitas en la caja?

LA MUDANZA.

CLASIFICACIÓN:

Transporte de objetos livianos velozmente.

Bandos, comparación de acciones.

Gran intensidad.

Tres-cuatro años.

Momento de la educación física sistemática y de la recreación.

MATERIAL:

La mayor cantidad de objetos posibles; pelotos, bolsitas, aros, sogas, etc., en pares.

PREPARACIÓN:

Se divide al grupo en dos bandos, cada uno de ellos ocupando su refugio. Enfrente en otros dos refugios correspondientes se distribuyen la misma cantidad de objetos para cada bando.

CONSIGNAS:

Tenemos que hacer una limpieza en la otra casa, así que vamos a realizar una mudanza.

¿Cuál será el grupo que primero limpie su casa y traiga todas sus cosas de donde están?

¿Pueden traer todo como quieran, de a una o de a muchas cosas a la vez?

¿Listos?... ¡Ahora!

4 Años!

LOS SOMBREROS CHINOS.

A) CLASIFICACIÓN:

Transporte de objetos livianos en movimiento.
Grupal, con formación en fila.
Mediana intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Una palangana de plástico para cada niño.

C) PREPARACIÓN:

Los niños tras la línea A con la palangana como sombrero, sin tomarla con las manos.

D) CONSIGNAS:

¿Cuál será el chinito que llegue hasta la otra línea sin que se le caiga su sombrero?
¡No se puede tomarlo con las manos!
Si llegan varios, serán todos ganadores, no importa quien lo hace primero.

CARRERA DE LA ESPALDA.

A) CLASIFICACIÓN:

Transporte, objetos livianos.
Masivo, todos con todos.
Gran intensidad.
4 años.
Momento de la educación física sistemática.

B) MATERIAL:

Un almohadón pequeño, bloque de espuma, bolsita u hoja de diario cada dos niños.

C) PREPARACIÓN:

Dividido el grupo en dúos, se entrega a cada uno de ellos un elemento el cual deben sostenerlo con la espalda sin utilizar las manos. Todos se ubican tras la línea A para desplazarse lateralmente hasta la línea B.

D) CONSIGNAS:

Sostengan bien su elemento con la espalda, pues tendrán que llevarlo sin que les caiga hasta la otra línea.

¿Cuál será el dúo que primero lo realice?

¿Listos?... ¡Ya!

5 Años:

CARRERA DE PELOTAS.

A) CLASIFICACIÓN:

- Transporte.
- Masivo, todos con todos.
- Mediana intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática. Orientación al aprendizaje y aplicación de habilidades motrices y preceptivas.

B) MATERIAL:

- Pelotas.

C) PREPARACIÓN:

- Los chicos se colocan en hilera mientras el profesor marca una línea con una tiza o sogá a diez metros del grupo. Las pelotas se encuentran dispersas detrás de los niños.

D) CONSIGNAS:

- ¿Quién llega primero hasta la línea llevando tres pelotas sin que se les caiga alguna?

BOLSITAS AL REFUGIO.

CLASIFICACIÓN:

- Transporte.
- Bandos, por comparación de acciones de uno respecto al otro.
- Gran intensidad.
- 5 años.

Federico Eduardo Nussbaum

- Momento de la educación física sistemática. Orientación al aprendizaje y aplicación de habilidades motrices y perceptivas.

MATERIAL:

- Bolsitas.

PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos. Se marcan dos círculos con tiza o sogas (refugios) y se dispersan las bolsitas por todo el predio.

CONSIGNAS:

- ¿Qué grupo puede llevar más bolsitas a su refugio?
- Cada niño puede llevar todas las que pueda transportar.

EL PROFESOR VOLADOR.

A) CLASIFICACIÓN:

- Transporte.
- Bandos, por comparación de acciones de uno respecto al otro.
- Gran intensidad.
- 5 años.
- Momento de la educación física sistemática. Orientación al aprendizaje y aplicación de habilidades motrices y perceptivas.

B) MATERIAL:

- Una colchoneta.

C) PREPARACIÓN:

- Se divide al grupo en dos bandos. Se ubica una colchoneta en el suelo y el profesor se recuesta rígidamente al lado de ésta.

D) CONSIGNAS:

- ¿Que grupo es capaz de levantar al profesor y depositarlo en la colchoneta?