

adidas

2 Años

- Cierta distribución de su ambiente físico les servirá como estímulo
- Les llama la atención las escaleras y las aberturas
- Los objetos en movimiento le son más atractivos
- Adquieren más independencia en algunos actos (corre, avisar sus necesidades)
- No establecen relaciones espacio-temporales.
- Recurren a la maestra para todo
- Sus juegos son individuales
- Se encuentran inmersos en el egocentrismo
- Hay control de la postura vertical, equilibrio y seguridad en sus movimientos
- Los brazos están siempre preparados para mantener el equilibrio
- Comienzan subiendo escaleras lateralmente
- Ponen resistencia a despegarse del suelo
- Puede arrojar objetos con ambas manos
- Levantan y empujan objetos
- Los movimientos son lentos pero no debe olvidarse que las actividades que ejecutan cotidianamente las ejecutan con bastante precisión y velocidad

3 Años

Características:

- Son lentos y su reacción a estímulos demorados
- La reptación y cuadrupedia es posible, pero incoordinada
- La carrera la realizan con el tronco erguido, con pequeña flexión de la cadera y rodillas. Los movimientos de los brazos son abiertos y bajos, longitud de paso pequeña y alta frecuencia, sobre la planta (torpe)
- Derroche innecesario de energía
- No coordinan acciones con compañeros
- Diferencian tamaño de los objetos y colores
- Se divierten con la repetición de las acciones que les gustan
- Distinguen las partes del cuerpo y la posición que éste ocupa en el espacio
- Varía su dependencia de las actividades
- Tienden a llevar todo a su propia experiencia
- Pueden jugar en grupos pero con consignas sencillas, predomina el solitarismo
- Esperan su turno
- Comparten juguetes
- Cortan la secuencia de movimientos
- Pueden realizar equilibrios sobre líneas, pero su capacidad es reducida
- Suben escaleras alternando pies, el descenso se realiza con apoyo de manos
- Combinan lanzamientos con el caminar
- Receptan llevándola al cuerpo, con los brazos extendidos (estimulados por los adultos)
- Lanzan sobre la cabeza, con 2 manos desde abajo
- Se pueden colgar, aunque se debe tener sumo cuidado por que su fuerza es reducida
- Los roles se realizan con ayuda
- Período de observación y descubrimiento
- Irregularidad en los parámetros espaciales, en la velocidad, desviaciones
- Puede caminar y correr con velocidad pero se fatiga. Camina más de lo que corre
- El descenso de las escaleras puede resultar dificultoso
- Puede dar vueltas cerradas
- No coordina su acción con la del compañero
- Puede rolar adelante
- Pensamiento egocéntrico, animista y artificialista; es individualista y tiende a la independencia
- Confunde derecha e izquierda
- Distingue las partes del cuerpo
- Es agresivo, se interesa por y demanda los juguetes de los demás
- No sabe esperar su turno, le gusta cambiar constantemente de actividad
- No tiene conciencia de peligro
- No lanza bien
- Puede pararse momentáneamente en un solo pie

- Lanza una pelota sin perder el equilibrio
- Se mueve siguiendo un ritmo

- Internaliza y entiende el NO, esto es lo que el niño siente:
 - Agresión verbal al no
 - Agresión física
 - Pasividad
 - Logra un control

ENTRADAS EN CALOR

Las sombras traviesas

Espacio: los niños se ubican detrás del docente para seguirlo con las manos en la cabeza

Material: un sombrero y una varilla de mimbre o varita

Preparación y Consignas: todos los niños se ubican a espaldas del docente para seguirlo en sus desplazamientos. Siempre tratando de no ser vistos.

El docente busca los niños y no los encuentra, al darse vuelta bruscamente los encuentra y descubrirá al que se mueva o esté sin las manos en la cabeza.

Variantes: * el docente antes de darse vuelta se saca el sombrero

- los tocados pueden ser sus ayudantes

Las estatuas silenciosas

Espacio: aros distribuidos por todo el espacio. Un niño dentro de cada aro.

Materiales: un aro para cada niño.

Preparación y Consignas: todos los niños estarán dentro de un aro. El profesor caminará por todo el espacio, pero como hace "mucho frío" por momentos se queda congelado y se endurece como una estatua.

En este momento las estatuitas deberían cambiarse de lugar ipero con mucho cuidado! Porque si se escucha un ruido se descongela y lo vuelve atrapar.

Variantes: *pueden cambiar de aros en cuadrupedia alta o baja.

*Si el docente hace determinado movimiento deberán correr sin regresar a los aros.

ACTIVIDADES O TEMA CENTRAL

Desplazamiento:

Sin materiales:

- Caminando, ¿quién es más alto?, ¿y más petiso?
- Hacemos lo mismo corriendo
- Marcar variantes para caminar y correr con las palmas, velocidades, intensidades.
- Caminar y cuando yo lo diga, ir hacia atrás
- Correr como aviones
- Correr por todo el salón, sin chocarse con los compañeros, pero cuando se para la música nos sentamos de la manera indicada por el profesor.
- Cuando hay música correr a la maestra o al profesor, pero si para la música hay que sentarse en el lugar.
- A la señal del profesor todos tienen que escaparse de él o de la maestra que los intentará atrapar
- el profesor corre a los alumnos como si fueran ovejitas, siendo este el lobo que los quiere comer. Hay un refugio o corral, donde el lobo no puede atrapar a las ovejitas. (actividad Lúdica)
- Actividad Lúdica: las ovejitas (alumnos) perseguirán al profesor, que será el lobo, y cuando este se da vuelta, deben salir corriendo para que no los toque.
- Hacemos una laguna en el piso (delimitarla con tiza o algún elemento). Todos somos patitos que salen a pasear, cuando el profesor, "mama pato", dice "cuidado con el cazador", todos deben meterse a la laguna y sentarse lo más rápido posible.

Con materiales:

- Poner bolsitas en el suelo, ¿quién puede caminar sin tocarlas?
- Caminar alrededor de un aro sin tocarlo
- Correr sin tocar las bolsitas

Integración de nociones de espacio

Sin material

1. Caminamos por todos lados sin chocar con los compañeros
2. ¿Quién camina derecho hasta la puerta, y vuelve hasta el centro de lugar? ¿Y hasta la ventana? (Podemos usar otro objeto)
3. Recorreremos todas las líneas que encontramos en el suelo (Distintas direcciones y sentidos).

Con material

1. ¿Pueden caminar entre los obstáculos sin llevarse ninguno por delante?
2. Cada uno agarra un aro, y lo lleva al lugar que más le guste. ¿Nos sentamos dentro?. Ahora salimos a dar un paseo por la ciudad y a saludar a nuestros vecino. ¿Quién vuelve a su casa sin equivocarse?

Noción de tiempo

Sin material

1. Mientras caminan, ¿pueden seguir el ritmo que marco? (debe ser un ritmo simple).
2. Nos desplazamos por todas partes, pero a cada señal mía nos detenemos y esperamos la nueva señal para reanudar. (sentido de la pausa)
3. ¿Corremos muy lento? Ahora, muy rápido (cambio de intensidad).
4. Vamos a sentarnos en ronda: ¿Marcamos todos juntos este ritmo con las manos? ¿Y si lo hacemos golpeando el suelo?

Estructura corporal

Con material

1. Jueguen libremente tirando los pompones con una mano
2. ¿Quiéren impulsarlos con el pie?
3. ¿Quién puede llevar la bolsita sobre el hombro, sobre la cabeza y sobre la espalda?
4. Toquen con la bolsita el talón, ahora las rodillas.
5. Ahora ustedes eligen que parte del cuerpo tocan con la bolsita y me van diciendo el nombre.
6. Veamos si pueden responder a las señales que les doy y quedarse quietos en la posición: sentados!, acostados!, etc.
7. Cerramos todos los ojos, ¿pueden tocarse la frente con un dedo?, ¿Y la oreja?

4 Años

Características:

- Camina y corre con mayor seguridad (equilibrio y fuerza) sin dominar los brazos, en curvas zig-zag y hacia atrás
- Varía direcciones y velocidades en ambientes amplios
- No logra secuenciar fluidamente las fases de un movimiento
- Trepan pero con poca coordinación
- Lanzan sobre cabeza, con ambas manos, sobre la cintura con dirección y puntería
- Pueden atrapar un objeto grande y lanzado de cerca
- Tratan de aprender a picar la pelota, pero sin continuidad, ni seguridad
- Se rebela frente al profesor
- Lanza mejor, puede atrapar un elemento luego de observar su trayectoria
- Puede rolar atrás
- Juega en grupo con consignas mas complicadas, comienza a cooperar con otros
- Pensamiento intuitivo, y comienza a diferenciar lo real de lo fantástico, aunque sigue siendo animista
- Reconoce su derecha e izquierda, pero no la de otros
- Reconoce el material concreto y figurativos, cuantificadores: uno, alguno, mas grande que, etc.
- Es hablador y ruidoso
- Figura humana que dibuja con cabeza y sus partes
- Es agresivo, pero comienza a percibir reglas de comportamiento
- No se desenvuelve en grupos grandes, solo de 2 o 3 chicos. Encuentra mejores amigos y no quiere que lo alejen de ellos
- Sube y baja corriendo las escaleras con movimiento alterno de pies
- Saltan desde un metro de altura con desequilibrio en la caída
- Reptan y hacen cuadrupedia (más coordinada)
- Pueden trasladar a un compañero entre 3
- Hacen equilibrio sobre bolsitas, neumáticas y vigas bajas
- Poseen acciones expresivas motrices, imitan
- Se encuentran equilibrados entre independencia y sociabilidad
- Tienen más fuerza, soltura y flexibilidad
- Goza actividades que requieren equilibrio

ENTRADAS EN CALOR

VAMOS DE PASEO

Espacio: distribuido por el espacio en hilera

Materiales: música o texto conocido por los niños; que implique movimiento y participación

Preparación y Consignas: el docente narra un paseo y los niños deben moverse acorde a los lugares que van pasando.

Variantes:

- * pueden acompañar la narración con música
- se pueden poner estaciones, con materiales para jugar libremente

GUARDIANES ATENTOS

Espacio: se marcan dos zonas bien diferenciadas, se dividen 2 bandos, y se eligen a un grupo de guardianes que no integren ningún bando. Los niños están ubicados en sus zonas de los guardianes y deberán elegir al animal y contárselo al docente

Material: tizas







Preparación y Consignas: ¿están listos los animales del bosque? Atentos!!!! Cada vez que nombra un animal, éste tendrá que cruzar hasta la otra zona sin que los guardianes los atrapen.

Variantes: * pueden cruzar sin formar bandos.
* es conveniente rotar los roles con los guardianes




ACTIVIDADES O TEMA CENTRAL

Desplazamiento:



Sin materiales:

-  Caminar hacia el lado que se les indique sin chocarse con nadie
-  Correr hasta la pared y volver hacia atrás
-  Corremos por todo el patio mientras este la música, cuando la música se detiene todos se sientan y escuchan las indicaciones del profesor:
 - Corre para atrás si chocarse
-  el juego de sacarle la cola al lobo, siendo en primera instancia el profesor quien lleva la cola. El que se la saque sigue con la cola y todos lo persiguen.
-  Fabricamos con los globos "piojitos", dibujándole cara y pelos a los globos. Los chicos deberán llegar al piojito mientras que el profesor los mueve por todos lados atados a un piolín
-  Los chicos van corriendo por todos lados y cuando ven en el piso una figura marcada deben recorrerla (hacia atrás es otra variante para recorrer las figuras, o de costado, etc.)

Con materiales:

-  Correr y al encontrarse con una soga, seguirla (zigzag y curvas deben ser amplias)
-  Saltamos la soga que se mueve como una viborita sin tocarla
-  Elevando la soga a mas o menos 10 centímetros del suelo hacemos que los chicos la salten de diferentes maneras (de costado, con un pie, con dos, etc.): "A ver quien salta mas alto".

Con un compañero:




-  Caminar junto a él y al indicarlo, sentarse frente a él, de espaldas, arrodillados, etc.
-  Colocar las manos en sus hombros y manejar "el auto" por todos lados

Saltos:

Sin materiales:

- Saltar con los dos pies juntos rebotando como pelotas
- Saltar hacia delante, tras y los costados (primero por separado y después combinarlos)
- Correr, dar un salto y seguir corriendo

Con materiales:






-  Saltar todas las sogas que estén en el piso
-  Caminando por al lado de la soga o la línea en el piso, a la señal saltamos de un lado a otro (variedades de saltos)
-  Con bolsitas entre las piernas, ir saltando por todos lados sin que se nos caigan las bolsitas

Apoyos y rolidos:

Sin materiales:

- Llevar a un compañero en carretilla, o sólo levantándole una pierna
- Apoyando las manos en el suelo y los pies en la pared, ir lo más arriba posible
- Rodar de costado como una bolita

Con materiales:

-  Girar alrededor de una colchoneta, de un aro...
-  Pasar por varios aros gateando y luego por debajo de las sogas que estarán a altura baja, luego seguir por un tablón y bajar por una colchoneta.
-  ¿Vieron alguna vez una rana? (avanzar alternando apoyo de manos). Ahora como ranitas: ¿Quién puede saltar de charco en charco (aros)?
-  Hacerse bolitas y hamacarse lo mas fuerte posible, solo o con ayuda de una compañero.
-  Somos todos bichitos bolitas y cuando encontramos una colchoneta tratamos de rodar hacia adelante.

Empuje, tracción y transporte:

Sin materiales:

- El profesor se sienta y todos lo empujan
- En dúos, ser empujado por el otro, mientras está sentado
- En dúos, uno es arrastrado por el otro

Con materiales:

- Transportamos la cuerda hacia el otro lado

Equilibración:

Con materiales:

- Con los aros, caminar por alrededor del mismo sin tocar el piso, ir a otros aros y hacerlo nuevamente
- Con un aro, en dúos, tratar de mantener el equilibrio con uno y otro pie

Lanzamiento, pase y recepción:

Con materiales:

- En dúos, arrojarle la pelota de sobrepique y agarrarla
- Colocar un aro y que el pique deba ser allí

Apoyos y Rolidos:

CON MATERIAL

Colchoneta:

- ¿Alguien puede rodar de costado, pero como una bolita? (sobe una colchoneta)
- Nos arrodillamos apoyando las manos, ¿pueden aflojar un brazo y rodar luego en la colchoneta?
- ¿Vieron alguna vez a un caballo rascándose la espalda? Se acuesta y se mueve levantando sus patas, para un lado y otro
- ¿Probamos hacerlo?
- ¿Pueden hamacarse hacia atrás y hacia delante sobre la espalda? (Al principio los niños necesitan ayuda para moverse)
- Busquen a un compañero, y sobre la colchoneta ayúdenlo a hamacarse y después cambien.
- Caminamos, nos arrodillamos en la colchoneta (enrollada) y luego hacemos un rol en la otra.
- ¿Quién puede hacerlo manteniendo sin que se caiga un pañuelo entre el pecho y el mentón?
- ¿Hacemos el rol directamente?. Nos colocamos en cuclillas, apoyamos las manos y nos miramos las rodillas para rolar sobre la espalda. ¡No apoyen la cabeza, sino la espalda!
- Si no pueden pasar, hagan pasitos cortos con los pies, hasta que eleve bien la cadera, y luego rolen.
- ¿Pueden hacer el rol adelante y luego una hamaca sobre la espalda?
- ¡A ver quién puede pararse dándome sus manos! (El maestro ayuda a levantarse al niño)

Banco:

- Reptamos por el banco y al llegar al extremo apoyamos las manos en el suelo, miramos por debajo del banco y rolamos sobre la espalda. (El profesor ayuda)
- ¿Pueden venir gateando y luego hacer el rol en la colchoneta?

Bolsita:

- Siéntense con las piernas separadas y coloquen la bolsita en el medio a la altura de los pies. Ahora la tomamos con las dos manos y volvemos a separar.
- Coloquen la bolsita sobre los dos pies. ¿Quién puede levantar la bolsita rápido y atajarla cuando cae?
- Nos acostamos sosteniendo la bolsita detrás de la cabeza, luego nos sentamos tocando la punta de los pies con la bolsita.
- ¿Quién puede pasar la bolsita por debajo de las piernas de un lado a otro?
- Ahora pasamos la bolsita entre las piernas levantando primero una y luego la otra.
- Busquen un compañero y sentados frente a frente pásense la bolsita con los pies, deslizándola por el suelo.
- Acuéstense mirando al suelo. ¿ Pueden pasar la bolsita de una mano a la otra por debajo de la cabeza?
- ¿Pueden jugar al sube y baja con la bolsita, colcándola sobre la cabeza? Sosténganla con las dos manos.
- Hacemos lo mismo pero arrodillados con las manos apoyadas en el suelo.

- Nos acostamos nuevamente y colocamos la bolsita debajo de la nariz. ¿Qué pájaro carpintero puede hacer más agujeros en la bolsita?
- Siéntense sobre los talones. ¿Quién puede arrastrar la bolsita más lejos hacia delante sin caerse y sin mover las rodillas?
- ¿Y con la cabeza?
- Pasen la bolsita al compañero, acostados uno frente al otro.

Pelota:

- Nos sentamos colocando la pelota sobre los pies, ¿Quién puede hacerla rodar por las piernas y atajarla sobre el abdomen?
- Apoyen los pies sobre la pelota, ¿pueden hacerla rodar hacia delante y hacia atrás sin que se escape?
- ¿Pueden tomar la pelota entre los pies y luego levantarla y bajarla muy despacio?

Soga:

- ¿Son capaces de avanzar tocando la soga con la cola?
- ¿Quién puede apoyar las manos en el suelo y luego estirar y flexionar rápidamente las piernas?
- ¿Y alguno puede despegar un poco los pies del suelo?
- Colocamos las manos al otro lado de la soga y con un impulso... ¿Pueden pasar las piernas al otro lado?
- Subimos por un extremo del cajón y bajamos por el otro. (Dos o tres secciones de cajón, el tablón o un banco).
- ¿Pueden avanzar con saltitos de costado, apoyando las manos en el banco y elevando bien la cadera?
- ¿Quién es capaz de apoyar las manos sobre el banco, subirse de un salto y bajar las piernas al otro lado?
- Doblemos la soga hasta hacerla muy corta. ¿Pueden acostarse tomándola con ambas manos y luego sentarse tocándose la punta de los pies?
- Ahora enganchen los pies sin tocar la soga. ¿A ver cómo hacen para acostarse y sentarse sin desengancharse los pies?
- Si lo hacemos más rápido podemos hamacarnos.
- Vamos a barrer el suelo por debajo de las piernas primero con una mano y luego con la otra, levanten bien las piernas.
- ¿Quién puede hacer saltar la soga sobre los pies sin que se caiga?
- ¿Pueden hacer dibujitos en el suelo con la punta de la soga sosteniéndola entre los pies?

Bastones:

- Nos sentamos apoyando los pies sobre el bastón y lo hacemos rodar hacia delante y hacia atrás.
- Ahora lo colocamos sobre los pies con las piernas separadas. Levantemos muy suave las piernas para que ruede hasta las rodillas, luego lo hacemos regresar.
- Coloquen el bastón al lado de las piernas, cuando yo les diga levántenlas y pásenlas al otro lado del bastón.
- Coloquen el bastón delante de ustedes. ¿Jugamos al pianista tocando con los pies sobre el bastón de una punta a la otra?

- Acostados boca abajo coloquen el bastón detrás de la nuca. ¿Hasta dónde pueden levantarlo?
- ¿Quién puede tocar el suelo primero con una punta del bastón y luego con la otra?
- Extiendan los brazos sosteniendo el bastón por sus extremos, ¿pueden levantarlo y mirar por debajo? Todos tiene que verme la cabeza.
- Cada uno maneje su avión con el bastón, subiendo, bajando, girando, etc.
- Nos sentamos sobre los talones. ¿Alguien puede amasar en el suelo? ¿Quién estira más la masa para todos lados? Las rodillas no deben moverse.

SIN MATERIAL

- ¿Nos acostamos haciéndonos lo más grandes posible?
- ¿Y ahora nos podemos hacer muy chicos?
- Caminamos por todas partes estirándonos para parecer "gigantes".
- ¿Y como "enanos" pueden hacerlo?
- Caminamos con pasos muy largos.
- Ahora damos pasos cortitos y rápidos.
- Nos sentamos abrazando las rodillas y tocándolas con la nariz. ¿Nos volvemos a acostar? Lo hacemos muchas veces.
- Ahora, cuando nos sentamos, tratamos de tocarnos las puntas de los pies sin doblar las rodillas.
- ¿Pueden andar en bicicleta bajando y subiendo las piernas?
- ¿Quién aplaude con los pies en el aire?
- ¿Alguno puede llevar las piernas muy alto? Sosténgase la cadera con las manos.
- Ahora nos sentamos y cruzamos las piernas como indios, las descruzamos y volvemos a cruzar.
- Nos sentamos delante de un compañero; ahora nos acostamos y cuando volvemos a sentarnos damos una palmada en las manos del compañero.
- Vamos a aplaudir con los pies contra el compañero.
- ¿Quién puede sentarse contra la pared y pegar la espalda y la cabeza a ella?
- Vamos a volar en avión. Acuéstense boca abajo. ¿Quién hace andar la hélice del avión más rápido? Girar las mano una alrededor de la otra.
- Desplieguen bien las alas... Levantamos vuelo, giramos hacia la derecha, ahora hacia la izquierda, subimos otra vez y aterrizamos.
- Siéntense sobre los pies, ¿quién puede hacer reverencias levantando bien los brazos por atrás?
- Nos sentamos con las piernas cruzadas, los brazos extendidos a los costados. Los llevamos varias veces hacia atrás y luego hacia delante.
- ¿Quién puede dar vueltas hacia atrás y delante de sus hombros?
- ¿Pueden tocarse las orejas con los hombros?
- Busquen un compañero y acuéstense frente a él. ¿Pueden golpearse las manos levantando el pecho del suelo?

Desplazamientos:

SIN MATERIAL

- Nos desplazamos por todo el espacio, lento o rápido, según indique el pandero.
- Vamos a formar varios trenes: unos serán rápidos, otros de carga y otros pararán en todas las estaciones.
- Nos dividimos en dos grupos: uno se sienta y conmigo marcan este ritmo. ¿A ver cómo se mueve el otro grupo siguiendo el ritmo que marcamos nosotros?
- ¿Podrían seguir mis movimientos con el sonido de la voz o con golpes en el suelo o con las manos?
- Corremos por todos lados, pero atendiendo bien a lo que yo indico: hacia delante, hacia atrás, para un lado, para el otro.
- Seguimos a un compañero.
- ¿Pueden seguir sin confusiones los dibujos?
- ¿Quién puede seguir sin confundirse el camino correcto?
- ¿Y en cuadrupedia?
- Corremos dibujando círculos: grandes y pequeños.
- Observen bien el lugar donde están parados. Corran por cualquier parte y cuando dé la voz, veremos quién llega sin equivocarse al mismo lugar de donde salió.
- ¿Quién puede caminar hasta aquella línea y regresar de espaldas?
- ¿Pueden caminar de costado hasta aquella pared?
- Vamos a caminar hacia delante, hacia atrás o de costado según lo indique, y sin chocarse con nadie.
- ¿Podemos correr haciendo lo mismo?
- ¿Y galopando?
- Corremos y cuando encontramos una línea seguimos por ella.
- Las niñas se sientan y los varones correrán y galoparán entre ellas sin tocarlas y sin chocarse. (El grupo de niñas, que está sentado, con golpes de manos u otras percusiones marca el ritmo con que debe correr o galopar el otro grupo).
- ¿Pueden correr cerca de los aros y las sogas?

Con un compañero:

- Cada uno busca un compañero. ¿Caminamos de la mano?
- Ahora, caminamos uno al lado del otro, sin tocarnos.
- Cuando dé una palmada:
- Nos sentamos de frente a frente.
- Nos sentamos espalda contra espalda.
- Nos paramos uno al costado del otro.
- Uno se para y uno se sienta.
- Colocamos las manos sobre los hombros del compañero y manejamos "el auto" por todas partes, primero caminamos y después corremos.
- ¿Corremos tomados de la mano?
- ¿Podrán llevar a un compañero en carretilla?
- Si no pueden llevarlo así, prueben de levantarle una sola pierna y que apoye la otra.

CON MATERIAL

Colchoneta:

- ¿Podemos dar una vuelta alrededor de la colchoneta con las manos en el suelo y los pies sobre ella?
- ¿Y con las manos sobre las colchonetas?

Aro:

- Colocamos los pies en un aro, ¿podemos dar una vuelta completa desplazándonos sobre las manos?

Sogas:

- ¿Pueden avanzar como cangrejos sobre el banco?
- Saltar un banco con apoyos de manos sobre el mismo.
- Reptar por debajo de una soga.
- Pasar en cuadrupedia sobre otro banco o tablón.
- Avanzar por debajo de una soga larda, tocándola con la cadera.
- Pasar por el centro de una cubierta y luego esquivar las sogas que están en nuestro camino.

Cajón, tablonés, banco, escalera:

- Nos apoyamos sobre el cajón, trepamos encima y bajamos por el otro lado.
- ¿Quién trepa al banco y luego al cajón?
- ¿Pueden pasar de un tablón al otro y luego descender?
- Subimos a la escalera, pasamos hasta el otro extremo gateando por encima y luego bajamos.
- ¿Quién puede hacer lo siguiente sin caerse? Subimos la escalera, desde el extremo pasamos al cajón, luego al tablón y después bajamos. (Pueden realizarse diversas combinaciones con distintos aparatos colocados con pequeños ejercicios intermedios)
- ¿Quién puede subir por un tablón y bajar deslizándose por otro?
- ¿Son capaces de subir reptando, tirando fuerte los brazos y bajar igual del otro lado?
- Vamos a ver si son capaces de subir gateando, pasar las piernas al otro lado cuando llegan arriba y bajar sentados.
- Entre todos preparemos un tobogán. Ahora subimos por la escalera y nos deslizamos por el tablón.
- ¿Pueden descender acostados boca abajo?
- Quiero ver cómo trepan por la escalera tomados de los largueros y no de los peldaños. Desciendan por el tablón como más les guste.

Obstáculos:

- Formemos varios trenes. ¿Qué tren puede desplazarse entre los obstáculos sin tocarlos?

Bolsitas:

- Corran a buscar una bolsita y agrúpanse con los compañeros que tengan la bolsita del mismo color.

- ¿Quién puede ir por un camino de color sin equivocarse? (Se dibujan caminos con tiza en el suelo de diferentes colores, que puedan entrecruzarse). Cada uno tome una bolsita, busque el camino que corresponde al color y sígalo sin equivocarse.
- ¿Pueden caminar pisando solamente las azules?
- ¿Quién salta sobre las verdes solamente?
- ¿A ver si corriendo tocan al pasar las bolsitas rojas con la mano?

Lanzamientos:

CON MATERIAL

- Vamos a arrojar la bolsita desde el hombro, bien alto y bien lejos, ¿hasta dónde pueden llegar?
- La bolsita puede resbalar por el suelo, ¿Quién la puede hacer llegar hasta la pared, arrojándola muy fuerte?
- ¿Quién llega más cerca de la pared?
- ¿Quién puede golpearla contra la pared y hacer mucho ruido?
- ¿Podrán embocar en el arco dibujado en la pared haciendo deslizar la bolsita por el suelo?
- ¿Son capaces de hacer pasar la bolsita por debajo del banco (o de una soga baja, una barra, etc.)?
- ¿Pueden embocar la bolsita entre los peldaños (la escalera apoyada sobre un lateral)?
- Y ahora, embocaremos arrojándola con una sola mano hacia arriba (la escalera horizontal, por encima de las cabezas)
- ¿Cuántos círculos hay en la pared? Traten de embocar en que más les guste.
- ¿Quién puede embocar en el cesto? (Cesto de papeles colocado en la pared o sostenido por el profesor).
- ¿Quién es capaz de embocar la bolsita en el círculo más pequeño? (Se dibujan varios círculos concéntricos en el suelo).
- ¿Pueden embocar entre las dos sogas? (Colocadas horizontal y luego verticalmente)
- ¿Quién emboca en la escalera (escalera horizontal o pasamanos)?...
- Ahora, por arriba.
- A ver cómo le pegan con su bolsita a la pelota grande. (Pelota de basquet colocada en el medio).
- ¿Quién puede voltearla? (Colocamos la pelota sobre otro elemento: banco silla, mesita. Etc.).
- Nos sentamos en el suelo, ¿pueden arrojar la bolsita o pelota hacia arriba y recibirla?
- ¿Quién puede hacer lo mismo caminando?

Con un compañero:

- Nos sentamos frente a un compañero, ¿a ver si pueden pasarse la bolsita? Empújenla por el suelo y verán como se desliza.
- ¿Pueden hacer lo mismo pero arrodillados?
- Un compañero se para y arroja la bolsita deslizándola por el suelo; el otro la detendrá agachado.
- ¿Quién puede detenerla de pie?
- ¿Y pisándola?
- Un niño se da vuelta y arroja la bolsita por entre las piernas deslizándola; el compañero la recibe de frente.
- Nos acercamos y muy suavemente le pasamos la bolsita al compañero por el aire.
- ¿Pueden arrojarla con una mano (de abajo) y recibirla con las dos?
- Colóquense uno a cada lado de la soga (cajón, banco, etc.), ¿pueden pasarse la bolsita por encima de éste sin que se les caiga?

Impulsar la pelota con los pies

- ¿Quién puede caminar empujando suavemente la pelota con los pies?
- ¿Tratamos de llevarla sin chocar con nadie?
- Un grupo se sienta. ¿Pueden los demás llevar la pelota sin chocar ni tocar a los que están sentados?
- ¿Quién lleva su pelota hasta la línea y regresa sin que se le escape?
- Ahora más difícil: debemos ir y volver esquivando los obstáculos.
- ¿Quién puede llevarla hasta la línea y desde allí patearla con fuerza para que regrese? Luego hay que correrla y alcanzarla.
- ¿Pueden patear la pelota contra la pared?
- ¿Alguien puede atajarla con las manos cuando rebota?
- ¿Alguien puede atajarla con las manos cuando rebota?
- ¿Y quién es capaz de pararla con los pies solamente?
- Pasamos la pelota al compañero con el pie.
- La pasamos con el pie y el compañero la detiene con las manos.
- ¿Pueden jugar con los pies solamente, pisándola y deteniéndola?
- ¿Quién la puede pasar por entre las piernas del compañero, correrla y detenerla del otro lado?
- ¿Pueden caminar y pasarse la pelota?
- ¿Alguna pareja lo puede hacer corriendo pero muy despacio?
- ¿Quién acierta el blanco pateando la pelota desde la línea? (Se dibujan blancos grandes en la pared y a ras del suelo)
- ¿Alguien la puede hacer pasar por debajo del banco (o soga muy larga y muy baja)?
- ¿Quién es capaz de acertar en la sección del cajón? (Se colocan en posición vertical las distintas partes de cajón)
- ¿Quién le hace un gol al profesor?

Con neumáticos

- ¿Quién puede llevar el neumático rodando?
 - Prueben hacer rodar el neumático muy lejos. Empújenlo muy fuerte. ¿Llegará a la pared?
 - ¿Podrán hacerlo rodar por todo el lugar sin chocarse con nadie?
 - Lo hacemos rodar fuerte, lo corremos y, cuando para, saltamos dentro. Cada uno invente una forma de saltar.
 - Con un compañero, ¿pueden pasarse la cubierta uno al otro, rodando?
- Uno hace rodar el neumático lejos; el compañero lo persigue y trata de detenerlo.

Saltos:

SIN MATERIAL

- ¿Saltamos con los dos pies juntos rebotando como pelotas?
- ¿Podemos avanzar?
- ¿Quién puede saltar hacia delante, luego hacia tras y después hacia los costados? (deben darse primero por separado y después buscar la combinación)
- ¿Alguien puede saltar varias veces con un pie y cuando de la señal con el otro?
- ¿Quién es capaz de caminar y saltar con los dos pies juntos todas las líneas que encuentra?
- ¿Pueden saltar con los dos pies juntos de baldosa en baldosa?

CON MATERIAL

Aros:

- ¿Quién puede saltar de un aro a otro?

Sogas:

- Cuando encuentren una zanja (dos sogas paralelas) traten de saltarla sin caerse y sin pisar adentro.
- Caminemos al costado de la sogas; cuando dé la señal saltamos al otro lado y seguimos caminando.
- ¿Quién podrá pasar la sogas abriendo y cerrando las piernas sin detenerse y sin caerse?
- A ver... ¿Quién puede saltar la sogas, primero hacia adelante y después hacia atrás?
- Traten de correr y, sin tropezar, salten la sogas (altura 20 cm).
- ¿Podrán saltar rebotando de un lado a otro de la sogas y sin detenerse?
- Vamos a saltar "a caballo" de la sogas hasta el otro extremo.

Bolsitas:

- ¿Vamos a saltar de costado la hilera de bolsitas?
- ¿Y quién puede hacerlo dando vueltas (girando)?

Banco:

- Nos subimos al banco y tratamos de saltar al suelo sin caernos. (Caen con las piernas flexionadas y manteniendo el equilibrio)
- Vamos a ver si pueden correr, subirse al banco y saltar muy lejos.
- Ahora, cuando caemos seguimos rebotando como pelotas.

Obstáculos:

- ¿Quién puede saltar todos los obstáculos sin tropezar y sin caerse? (montículos de bolsitas, colchonetas arrolladas, etc.)

Traccionar y Empujar:

SIN MATERIAL

- ¿Quién puede empujar al compañero y hacerlo caminar?
- ¿Cuál de los dos puede hacer retroceder al compañero?
- Nos paramos apoyados espalda con espalda, ¿Quién empujar más lejos al compañero?
- ¿Pueden hacerlo sentados?
- Nuestro compañero se ha dormido, ¿Quién es capaz de tomarlo de los brazos y llevarlo arrastrando hacia otro lugar?
- Vamos a llevar en trineo a nuestro compañero... después nos toca a nosotros. Tomarlo de las manos y llevarlo a pasear desliziéndose sobre sus pies.
- Saludamos al compañero dándole la mano. Y ahora: traten de llevárselo tirando fuerte.
- ¿Lo hacemos tomándonos con las dos manos?

CON MATERIAL

- Tomen entre dos una soga... ¿Quién lleva al otro?
- Pueden hacer lo mismo con un bastón... ¡Cuidado con soltarlo a propósito!
- Tratamos de llevar entre todos el cajón tirando de la soga.
- ¿Podemos llevarlo igual si tres de nuestros compañeritos se suben arriba?
- ¿Me gustaría viajar en bote? ¿Son capaces de llevarme a dar un paseo?
- ¿Y si me llevan en trineo por la nieve? (el profesor se pone en cuclillas y los niños lo arrastran desde sus manos)
- Pasemos la soga larga uniendo todos los neumáticos... ¿pueden llevar todas las cubiertas de un extremo al otro del patio tirando de las puntas de las sogas?

Noción de espacio

Sin material

1. Corremos por todos lados, pero atendiendo bien a lo que yo indico: hacia adelante!, hacia atrás!, para un lado!, para el otro!
2. ¿Pueden seguir sin confusiones los dibujos (curvas, rectas, zigzag, etc., marcadas con tiza) que hay en el suelo?

Con material

3. Con un compañero, corriendo por todo el espacio, uno guía y el otro lo sigue a corta distancia.
4. Ahora lo mismo pero deben correr entre los obstáculos, sin tocar ninguno.
5. Observen bien el lugar donde están parados. Corran por cualquier parte y cuando dé la voz, veremos quien llega sin equivocarse al lugar de donde partió.
6. Formemos varios trenes ¿pueden desplazarse entre los obstáculos sin tocarlos?

Noción de tiempo

Sin material

1. Nos desplazamos por todo el espacio, lento o rápido, según el ritmo que indique con mis palmas (o pandero).- marcar acentuadamente las diferencias -.
2. Nos dividimos en dos grupos: uno se sienta conmigo y marcamos juntos un ritmo. ¿a ver el otro cómo se mueve al ritmo que nosotros marcamos?

5 Años

Edad de Oro

Características:

- El niño deja la rebeldía y se vuelve conformista
- Son hábiles y audaces en lo que se refiere a motricidades
- Están en condiciones de trepar y bajar una soga
- Pueden anticipar la parábola de la pelota, recibiendo exitosamente
- Logran saltar alternando los pies y girando. También saltar y lanzar al mismo tiempo
- Realizan rolidos sobre planos inclinados y les gustan las actividades de riesgo
- Explorando el mundo se interesan por el tiempo
- Son más independientes y reservados
- Realizan su higiene sin problemas
- Las niñas están un año adelantadas en su desarrollo
- Confunden realidad y fantasía
- La coordinación visual y de las manos, y la concentración mejora, pero es insuficiente
- Puede combinar formas variadas de movimiento
- Desarrolla actividades de dúos y grupales
- Soporta el peso del cuerpo en los apoyos
- Deja el animismo
- Se le dificulta reconocer la izquierda y la derecha de los objetos
- Tienen mayor estabilidad emocional y adaptación social
- Se esfuerza por superar dificultades, tiene confianza en sí mismo
- Aparecen sentimientos individuales
- Realiza seriaciones de elementos, hasta 10
- Necesita y busca compañía de otros niños
- Comienza la competencia, el niño quiere ser mejor
- Juega en el mismo lugar durante períodos mas prolongados; pero cambia de posición: erguida, sedente, en cuclillas
- Le agrada trepar
- Salta de lo alto de una mesa
- Salta alternando los pies
- Quiere tomar la mano de un adulto cuando no se siente seguro de si mismo, por ejemplo, al bajar de las escaleras

ENTRADA EN CALOR:

Objetivo general: que los niños realicen actividades donde pueden combinar los diferentes contenidos.

LA TRAMPA LOCA

Espacio: se ubican los niños en tercetos, 2 teniendo un aro, uno dentro. Cada grupo separado por todo el espacio; los niños quedan solos el perseguido y el perseguidor.

Material: un aro cada tres

Preparación y Consignas: un niño correrá al otro tratando de tocarlo. Cuando el perseguido grita "socorro" todos deberían salir de sus trampas y cambiar de lugar. En este momento, el perseguido puede tocar a cualquiera.

Variantes: * se debe entrar y salir hacia abajo

- se puede decir una cantidad determinada de socorro o que señale el docente
- se cambian los roles permanentemente

RÁPIDO QUE NOS QUITAN LA CASA

Espacio: los aros distribuidos por los límites del espacio. Los chicos en ronda en el medio, y el docente dentro de ésta.

Materiales: un aro menos que la cantidad de chicos

Preparación y Consignas: vamos a jugar todos a la ronda, pero cuidado aplauda cada uno, tendrá que correr muy rápido para que no los atrape ¿ se animan? ¿ quién se queda sin casa? Los que quedan van al medio a ayudar.


Variantes: *separar los aros para evitar que se choquen


*estar atentos para que la disputa por el aro, no sea pelea.


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.

Saltos:

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. ¿Saben 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 arrójnla contra la pared. Hagan lo mismo con la mano izquierda. ¿Cómo se llama la mano con la cual arrojan con mayor facilidad?

Globos

Contenidos:

- ☞ Trayectoria (arriba, abajo, arrastrando, horizontal)
- ☞ Equilibrio
- ☞ Apoyos
- ☞ Saltos

Objetivos:

- ☞ Exploración del cuerpo
- ☞ Desarrollo o ejecución del aparato respiratorio
- ☞ Sacar el miedo a la concepción de la muerte
- ☞ Utilizar y reconocer el cuerpo

ACTIVIDADES:

Desplazamientos:

Todos los chicos en una fila deben atravesar el patio corriendo sin tocar los globos dispersos en el piso del patio.

Saltos:

Los chicos deben saltar los globos con los 2 pies juntos, hacia atrás, hacia adelante, hacia un costado, hacia el otro, con un pie a la vez, etc.

Apoyos y Rolidos:

Debe ir hasta el globo más cercano y ponérselo entre las piernas para luego caminar en cuadrípedia por todo el patio, o con el globo entre las piernas y en cuadrípedia el primero en llegar al otro lado gana.

Lanzamiento y Recepción:

a) Con un globo doble, uno dentro del otro (que será mas pesado), en parejas, golpeo el globo para pasárselo a mi compañero quien debe atajarlo, igual que yo el suyo.

b) Con uno solo globo doble, en parejas, lanzar el globo una vez cada uno, lo más fuerte posible y hacia cualquier lado (no muy lejos del compañero), y antes de que caiga la pareja debe atajarlo.

Equilibrios:

Con un globo doble, hay que mantenerlo en el aire con cualquier parte del cuerpo (apoyado en la cabeza, en un brazo, etc.)

Aros

Desplazamientos y Saltos:

☞ Armar un camino con los aros por todo el patio, que tenga un sentido circular (es decir, para que nadie tenga que parar). Los chicos deben avanzar de aro en aro, corriendo, saltando con un pie, con dos pies, etc. sin pisar afuera de los aros. No extender mucho la actividad. Se pueden poner aros tipo rayuela y hacer que salten también con las piernas abiertas.

☞ Hacemos dos hileras de aros y formamos dos grupos, cada uno en un extremo diferente de su fila. Empezamos a saltar y al terminar pasamos a la fila de al lado (es para mayor continuidad y que no se produzcan competencias y se deforme el ejercicio)

☞ Ídem anterior pero poner los aros de diferentes maneras que queden de forma irregular para lograr variedad de saltos.

☞ Tomamos un aro cada uno y en parejas inventamos saltos. Ejemplo: teniendo un aro parado y el otro acostado, el compañero salta el primero, pica en el piso y salta al segundo. Luego al revés.

☞ Enfrentados en parejas, uno en cada extremo del patio, uno con aro y el otro no. El que tiene el aro juega a que es un volante y el otro debe llegar hasta el compañero cumpliendo con las indicaciones que se le hagan con el aro: si levante el aro voy más rápido, si lo mueve hacia la derecha corro a la izquierda, etc.

Lanzamientos y Recepción:

☞ Enfrentados en parejas hacer que al aro llegue al compañero de diferentes maneras, trabajando siempre los dos hemisferios corporales (los dos perfiles):

☞ Lanzando - rodando - pateando - arrastrando - tirar el aro de espalda - rodarlo de espalda - patearlo de taquito - etc.

☞ Luego agregar la consigna de que cada vez que el aro cae al piso, debo **correr y saltar** dentro, o que si en el caso de que venga por el piso hay que saltar dentro antes de que se detenga, etc.

☞ En un solo frente lanzamos el aro de cualquier forma hacia delante. Cuando ya todos lanzaron vamos y los buscamos. Ahora lanzamos con las dos manos, lo más alto posible, lanzamos con una mano y con otra, etc.

☞ Dos compañeros o el profesor y la maestra, se ponen en los dos extremos del frente y lanzan sus aros rodando frente a la fila de compañeros, que deben tratar de pegarles a esos dos aros con el suyo. Los dos que lanzan los aros a los que hay que derribar pueden amagar, lanzarlo rápido, lento, alto, bajo, etc... y el que ya lanzó el aro no puede buscarlo hasta que todos lo hayan hecho.

Empuje, tracción y transporte:

☞ En parejas, se apoya un aro en el piso, uno de los chicos se para en los bordes del aro (bajando la cola) y el compañero tomándolo de las manos, tira para arrastrarlo sobre el aro por todos lados como si estuvieran esquiando.

☞ Ambos toman el aro por la unión y tiran y vemos quien lleva a quien.

Es el estímulo para el desarrollo de la fuerza.

Esquemas corporales:

OBJETIVOS: El reconocimiento y utilización (global o segmentaria) de las distintas partes del cuerpo

Actividad jugada: Armamos una ronda con los chicos tomados de la mano e introducimos un aro dentro del lazo que forman los alumnos con las brazos, tomados entre si. Los aros deben empezar a circular (los 2 hacia el mismo lado) de la siguiente manera: los alumnos deben pasarse el aro el uno al otro sin soltarse de las manos, y para ello deberán pasar su cuerpo por dentro del aro. Este último debe dar vueltas a la ronda y en la pareja en la que se junten dos aros tendrá que pagar una prenda. Al agregar más aros se agiliza el juego y hay más participación de los chicos. Otra forma de agilización es que los aros vayan en sentido opuesto.

☞ Los chicos se ponen en parejas, con un solo aro por pareja. Deben colocar el aro en el piso y realizar las acciones que indica el profesor:

- poner una mano en el aro y la otra en el compañero.
- poner la panza dentro del aro.
- que un chico le diga al otro lo que tiene que hacer.,

- apoyar la cola en el aro.

Bolsitas

Lanzamientos y Recepción:

- ≡ La tiro y que vaya derecho a la altura del pecho.
- ≡ Ahora en forma de paroloba, primero que vaya alto y vaya bajando hasta el piso.
- ≡ Ahora la tiro por arriba del hombro.
- ≡ Ahora me doy vuelta y la tiro hacia atrás.
- ≡ Me apoyo la bolsita sobre el pie y la arrojo, con uno y otro pie.
- ≡ Ahora la empujo con el pie.
- ≡ El profesor se coloca en el medio del gimnasio, los chicos deben tirar la bolsita por el piso y después de que paso por al lado del profesor voy corriendo a buscarla. Si los chicos salen antes les digo que recién puedo ir a buscarla cuando pasó el profesor y no cuando está llegando.
- ≡ Enfrentados, nos pasamos la bolsita buscando distintas formas (La edad depende de la dificultad con la que la arrojen)
- ≡ Uno se da vuelta y el otro le pasa la bolsita (puede ser por entre las piernas, por arriba de la cabeza, por el costado etc.) Si no lo logran, que se acerquen un poco. Para facilitarle el campo visual le aviso cuando voy a tirar.
- ≡ Ahora que uno cierre los ojos y el que la tira que le avisa cuando debe abrir los ojos.

Puntería:

- ✍ Poner aros distribuidos por el espacio o dibujar círculos o cuadrados en el piso: Tiran las bolsitas tratando de embocarlas en los aros. Les pregunto: ¿Dónde tengo que hacer más fuerza, cuando tiro al aro que está más lejos o el que está más lejos? : nociones de espacio y distancia.
- ✍ Ahora trato de embocarla pero con el pie.
- ✍ Ahora el profe tira un aro y tratamos de pegarle.
- ✍ Ahora tira dos o tres juntos.
- ✍ Otra vez con los aros en el piso trato de pegarle y que vaya arrastrándose por el piso.

Equilibrio:

- 👁 Me coloco la bolsita sobre la cabeza y voy caminando por el gimnasio tratando de que no se caiga.
- 👁 Nos colocamos en una línea y cuando nos cruzamos con un compañero, lo pasamos sin salirse de la línea y sin que la bolsita se nos caiga.
- 👁 Ahora me siento, me acuesto y me vuelvo a parar sin que la bolsita se caiga. Probamos con diferentes partes del cuerpo (hombro, rodilla, mano, pie, etc.)
- 👁 Ahora en cuadrupedia con la bolsita en la cola, voy caminando.

Desplazamiento

Distribuimos las bolsitas en el espacio:

- ↻ Voy corriendo y cuando me choco con una bolsita doy una vuelta alrededor de esta.
- ↻ Ahora cada vez que me choco con una bolsita la piso con un pie.
- ↻ Voy corriendo y cuando me choco doy media vuelta y sigo corriendo.
- ↻ Cada vez que paso por una bolsita corro más rápido.
- ↻ Hago el camino más corto que pueda tocando la menor cantidad de bolsitas posible.
- ↻ Ahora el más largo.

VUELTAS A LA CALMA

Adivina adivinador

Elementos: Venda y varitas

Edad: 4 y 5 años

- Consigna

Los alumnos estarán sentados formando un círculo, se seleccionará un niño, al cual se le vendarán los ojos y se le entregará una varita. Girará sobre sí y luego tocará con la varita a un compañero de la ronda, al ser tocado este deberá decirle: -"adivina, adivinador... ¿Cómo me llamo yo?. Si el niño adivina cambian de roles.

Variantes:

El tocado además de responder deberá darle alguna ayuda relacionada con su nombre.

El zoológico

Se cortarán cuadrados de cartulina en los cuales se dibujarán animales. Se repetirán por lo menos tres tarjetas por cada animal, a fin de conformar un grupo básico. Luego se le entregará un cuadrado a cada participante. Más tarde se da la consigna: -!Miren el dibujo, imiten al animal que les tocó y reúnanse con los que son iguales para formar una familia!. El grupo que logra reunirse comienza a actuar como hacen la familia de los animales.

Variantes:

¿Podemos adivinar de que clase de animales son las demás familias?

JUEGOS:

Desplazamiento:

Las cadenas de marcianos

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	3 niños entre ambas líneas y el resto detrás de la línea A.
Material a utilizar	Tizas
Preparación y consignas	Las marcianos deben pasar de un planeta (línea A) a otro (línea B), teniendo cuidado por que en el espacio hay unos marcianos (3 niños) que no les gusta estar solos e intentarán atraparlos. Cuando esta suceda, se tomarán de la mano e intentarán tocar de a 2 a otro marciano. Cuando lleguen a 4 en la misma cadena, se separan y quedan de a 2, repitiendo la acción.
Aspectos a considerar y variantes	La cadena de marcianos no podrá ser de más de 3 personas. Pueden dividirse en bandos, viendo quiénes logran estar más tiempo sin ser tocados o de llegar al planeta.

La trampa loca

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Se ubicarán los niños en tercetos, 2 teniendo un aro, uno adentro, separado cada terceto por todo el espacio, 2 niños quedan solos, uno será el perseguidor y otro el perseguido. Estarán ubicados lejos entre sí al iniciar el juego.
Material a utilizar	Un aro cada 3
Preparación y consignas	Un niño correrá al otro tratando de tocarlo. Cuando el perseguido grita "socorro", todos deberán salir de sus trampas y cambiar de lugar.

	En ese momento, el perseguidos puede tocar a cualquiera.
Aspectos a considerar y variantes	Se debe entrar y salir del aro hacia abajo. Se puede pautar un uso de socorro solo por niño, o que señale el docente. Se cambiarán los roles permanentemente 9en especial los que sostienen el aro).

Colgamos la ropa

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Un niño con una bolsa llena de broches. Un niño con una bolsa para recoger los broches. El resto, distribuidos por el espacio.
Material a utilizar	Broches. 2 por niño. 2 bolsas plásticas.
Preparación y consignas	"Hay alguien que quiere colgarnos a todos como ropa, ¿podemos evitarlo? Cuando nos coloquen un broche, tenemos que quedarnos en el lugar con los brazos en alo, como si estuviéramos colgados de una soga. Por suerte puede venir Maxi a quitarnos el broche, para poder volver a correr".
Aspectos a considerar y variantes	Cambiar los roles en poco tiempo para evitar la fatiga de los chicos. Aumentar el número de salvadores.

Rápido que nos quitan las casas

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Los aros, distribuidos por los límites del espacio. Los chicos, en una ronda en el medio. El docente, en el centro.
Material a utilizar	Un aro menos que la cantidad total de chicos.
Preparación y consignas	"Vamos a jugar todos a la ronda pero cuidado, cuando aplauda, cada uno de uds tendrá que correr muy rápido para que no los atrape, ¿Se animan? ¿quién quedó sin cassa? Ahora Juan Manuel vendrá al medio para ayudarme.
Aspectos a considerar y	Separar los aros para evitar choques.

variantes

Estar atentos para que la disputa por un aro no termine en pelea.

6 Años

Características:

- Se constituye un proceso de formación de afirmación de su personalidad, mientras les gusta comportarse como bebés
- Existe una superioridad muscular en el varón
- Aumento considerable en las capacidades motrices (destacándose en equilibrio y la orientación espacial)
- Coordinan combinaciones más complejas
- Son muy egocéntricos, quieren y necesitan ser los primeros y los más queridos (sentido de individualidad)
- Manifiestan ansias por aprender
- Son más independientes, agresivos, exageran para llamar la atención, menos cooperativos y más competitivos
- Necesitan estímulos, afecto y paciencia de los adultos
- Se pueden dedicar más tiempo a un juego, en forma seria y sin resignarse tan rápidamente si se presentan dificultades
- Les cuesta la manipulación fina, a pesar del gran interés por las actividades manuales
- Su nivel de reacción es básico, por lo que no presentan cambios de dirección muy bruscos
- La velocidad y destreza mejoran rápidamente
- Se observa el inicio concreto del juego reglado y el respeto mutuo
- Se produce el rolido del pie
- El ascenso y descenso de los aparatos de trepar se realizan en forma mucho más suelta, rápida y coordinada
- Ubican correctamente las nociones de espacio, pero su noción del tiempo es rudimentaria
- Los intereses entre los sexos comienzan a diferir (soga y pelota)
- Reciben con ambas manos, sin recurrir la ayuda del tronco
- Siempre en movimiento
- Mucho juegos grupales, pero tiene un amigo preferido (del propio sexo)
- Juego de ejercicios grupales
- Le gusta mostrar sus trabajos
- Comparte sus cosas con los compañeros
- Siempre quiere ganar, esto lo hace peleador
- Muy activo, está casi constantemente en movimiento
- Actividad a veces torpe
- Mantiene el cuerpo en equilibrio activo mientras se columpia, interviene en juegos activos cantando, o salta al compás de la música
- A menudo se le encuentra luchando, revolcándose, caminando en 4 patas y peleando con otro niño

ENTRADA EN CALOR

QUE NO SE ESCAPE LA SOGA

Espacio: los niños distribuidos por el espacio y tomados de la sogá

Materiales: una sogá para cada niño

Preparación y Consignas: ¿quién puede llegar hasta la otra línea con los pies juntos y sin separarlos de la sogá?

Variante: *la sogá no debe ser gruesa para que al caer no pierda estabilidad.

- pueden armar un recorrido.

EL BARCO EN MINIATURA

Espacio: el equipo A se ubicará atrás de una línea con el objetivo de llegar a B

Material: una cubierta cada 2.

Preparación y Consignas: "me gustaría ver una carrera de barcos, para esto tendrán que llevar a sus compañeros hasta la otra línea, ¿se animan?. Empujen bien fuerte y derecho a sus compañeros que subieron al barco, luego cambian e posición.

Variantes: * pueden ir y volver.

- * depende el grupo, puede estar permitido el choque de barcos.

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 molestar a 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 misma 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 bolsitas 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.

Globos

- ☀ Inflar el globo y soltarlo, tratando de agarrarlo antes de que caiga al piso.
- ☀ Luego en parejas, inflar el globo y soltarlo viendo cual llega más lejos.

Desplazamientos:

- 😊 Nuevamente en parejas, inflar el globo y soltarlo, tratando de atajar e globo de mi compañero.
- 😊 Los chicos deben circular por todo el patio, haciendo rebotar el globo con manos y pierna, sin chocarse con ningún compañero y sin que los globos toquen el piso.

Equilibrios:

Los chicos deben mantener los globos en equilibrio con cualquier parte del cuerpo (cabeza, pies, manos, etc.)

Salto:

Actividad Jugada: Con el globo entre las piernas hay que ir saltando de una lado a otro del patio. El primero en llegar gana, pero para ganar además de llegar primero hay que saltar alto.

Apoyos y Rolidos:

Actividad Jugada: ir de un extremo al otro del patio lo más rápido posible en cuadrupedia, con el globo entre las piernas.

Actividad jugada: ¿A ver quien golpea el globo más fuerte para que llegue más alto?. El más alto gana. (trabajo de la fuerza de brazos)

Aros

Desplazamientos:

- ⌚ Hacer rodar el aro hacia adelante y antes de que caiga o se detenga deben correrlo y pasar por dentro de este.
- ⌚ Enfrentados en parejas, uno en cada extremo del patio, uno con aro y el otro no. El que tiene el aro juega a que es un volante y el otro debe llegar hasta el compañero cumpliendo con las indicaciones que se le hagan con el aro: si levante el aro voy mas rápido, se lo mueve hacia la derecha corro a la izquierda, etc.

Salto:

- 🏔 Cada chico con un aro empieza a saltar por todo el patio como si el aro fuera un sogá. Lo toma por delante y lo hace girar hacia abajo, saltando primero para pasar las piernas. Luego de pasar por sobre su cabeza comienza la acción nuevamente.
- 🏔 Hacer rodar al aro hacia adelante y correr hacia el para saltarlo de atrás con las piernas abiertas.
- 🏔 Corriendo por todos lados hay que saltar los aros que están en el piso cuando me encuentro con uno.
 - 🏔 En parejas: uno le tiene el aro al compañero a la altura de la cabeza y el otro debe saltar y pasar los ojos por encima del aro. De a poco, el compañero va aumentando la altura del aro.
 - 🏔 Ídem anterior, pero con el aro empezando a la altura de las rodillas, hay que saltar de afuera hacia adentro y de adentro hacia fuera.
 - 🏔 Armar un camino de aros y hacer que los chicos vayan saltando de aro en aro de diferentes formas (con un pie con dos, etc.) Se pueden poner aros tipo rayuela y hacer que salten también con las piernas abiertas.
 - 🏔 Hacemos dos hileras de aros y formamos dos grupos, cada uno en un extremo diferente de su fila. Empezamos a saltar y al terminar pasamos a la fila de al lado (es para mayor continuidad).

- ☛ Ídem anterior pero poner los aros de diferentes maneras para lograr variedad de saltos.
- ☛ Tomamos un aro cada uno y en parejas inventamos saltos. Ejemplo: teniendo un aro parado y el otro acostado, el compañero salta el primero, pica en el piso y salta al segundo. Luego al revés.

Lanzamiento y recepción:

- 🚲 Enfrentados en parejas hacer que al aro llegue al compañero de diferentes maneras, trabajando siempre los dos hemisferios corporales (los dos perfiles):
 - Lanzando - rodando - pateando - arrastrando - tirar el aro de espalda - rodarlo de espalda - patearlo de taquito - etc.
- 🚲 Luego agregar la consigna de que cada vez que el aro cae al piso, debo **correr y saltar** dentro, o que si en el caso de que venga por el piso hay que saltar dentro antes de que se detenga, etc.
- 🚲 En un solo frente lanzamos el aro de cualquier forma hacia delante. Cuando ya todos lanzaron vamos y los buscamos. Ahora lanzamos con las dos manos, lo más alto posible, lanzamos con una mano y con otra, etc.
- 🚲 Dos compañeros o el profesor y la maestra, se ponen en los dos extremos del frente y lanzan sus aros rodando frente a la fila de compañeros, que deben tratar de pegarles a esos dos aros con el suyo. Los dos que lanzan los aros a los que hay que derribar pueden amagar, lanzarlo rápido, lento, alto, bajo, etc... y el que ya lanzo el aro no pude buscarlo hasta que todos lo hayan hecho.

Empuje, tracción y transporte:

- 🚲 En parejas, se apoya un aro en el piso, uno de los chicos se para en los bordes del aro (bajando la cola) y el compañero tomándolo de las manos, tira para arrastrarlo sobre el aro por todos lados como si estuvieran esquiando.
- 🚲 Ambos toman el aro por la unión y tiran y vemos quien lleva a quien.

Es el estímulo para el desarrollo de la fuerza.

Esquemas corporales:

OBJETIVOS: El reconocimiento y utilización (global o segmentaria) de las distintas partes del cuerpo

Actividad jugada: Armamos una ronda con los chicos tomados de la mano e introducimos un aro dentro del lazo que forman los alumnos con las brazos, tomados entre si. Los aros deben empezar a circular (los 2 hacia el mismo lado) de la siguiente manera: los alumnos deben pasarse el aro el uno al otro sin soltarse de las manos, y para ello deberán pasar su cuerpo por dentro del aro. Este último debe dar vueltas a la ronda y en la pareja en la que se junten dos aros tendrá que pagar una prenda. Al agregar más aros se agiliza el juego y hay más participación de los chicos. Otra forma de agilización es que los aros vayan en sentido opuesto.

⇒ Los chicos se ponen en parejas, con un solo aro por pareja. Deben colocar el aro en el piso y realizar las acciones que indica el profesor:

- poner una mano en el aro y la otra en el compañero.
- poner la panza dentro del aro.
- que un chico le diga al otro lo que tiene que hacer.,
- apoyar la cola en el aro.

👂 Luego los chicos se colocan de a 4 con dos aros y se repite el accionar anterior pero complicando las indicaciones:

- todos arrodillados dentro del aro y con la nariz toco la oreja del compañero que tengo a la derecha.
- todos con un pie dentro del aro y con el otro pie piso a mi compañero de la derecha mientras con los manos tomo de las orejas a los dos chicos que tengo al lado mío .

Bolsitas





Lanzamientos y Recepción:

- AA** La tiro y que vaya derecho a la altura del pecho.
- AA** Ahora en forma de paralo, primero qe vaya alto y vaya bajando hasta el piso.
- AA** Ahora la tiro por arriba del hombro.
- AA** Ahora me doy vuelta y la tiro hacia atrás.
- AA** Me apoyo la bolsita sobre el pie y la arrojo, con uno y otro pie.
- AA** Ahora la empujo con el pie.
- AA** El profesor se coloca en el medio del gimnasio, los chicos deben tira la bolsita por el piso y después de que paso por al lado del profesor voy corriendo a buscarla. Si los chicos salen antes les digo que recién puedo ir a buscarla cuando pasó el profesor y no cuando está llegando.
- AA** Enfrentados, nos pasamos la bolsita buscando distintas formas (La edad depende de la dificultad con la que la arrojen)
- AA** Uno se da vuelta y el otro le pasa la bolsita (puede ser por entre las piernas, por arriba de la cabeza, por el costado etc.) Si no lo logran, que se acerquen un poco. Para facilitarle el campo visual le aviso cuanda la voy a tirar.
- AA** Ahora que uno cierre los ojos y el que la tira que le avisa cuando debe abrir los ojos.

Puntería:







- ▶▶ Poner aros distribuidos por el espacio o dibujar círculos o cuadrados en el piso: Tiran las bolsitas tratando de embocarlas en los aros. Les pregunto: Dónde tengo que hacer más fuerza, cuando tiro al aro que está más lejos o el que está más lejos? : nociones de espacio y distancia.
- ▶▶ Ahora trato de embocarla pero con el pie.
- ▶▶ Ahora el profe tira un aro y tratamos de pegarle.
- ▶▶ Ahora tira dos o tres juntos.
- ▶▶ Otra vez con lo aros en el piso trato de pegarle y que vaya arrastrandose por el piso.

Equilibrio:

-  Me coloco la bolsita sobre la cabeza y voy caminando por el gimnasio tratando de que no se caiga.
-  Nos colocamos en una línea y cuando nos cruzamos con un compañero, lo pasamos sin salirse de la línea y sin que la bolsita se nos caiga.
-  Ahora me siento, me acuesto y me vuelvo a parar sin que la bolsita se caiga. Probamos con diferentes partes del cuerpo (hombro, rodilla, mano, pie, etc.)
-  Ahora en cuadrupedia con la bolsita en la cola, voy caminando.

Desplazamiento

Distribuimos las bolsitas en el espacio:

-  Voy corriendo y cuando me choco con una bolsita doy una vuelta alrededor de esta.
-  Ahora cada vez que me choco con una bolsita la piso con un pie.
-  Voy corriendo y cuando me choco doy media vuelta y sigo corriendo.
-  Cada vez que paso por una bolsita corro más rápido.
-  Hago el camino más corto que pueda tocando la menor cantidad de bolsitas posible.
-  Ahora el más largo.

COMBINACIONES DE CONTENIDOS

En parejas, corro con mi compañero y nos vamos pasando la bolsita.

VUELTAS A LA CALMA

CHIPI CHIPI

Cuando fui a Nueva York
A ver a la Mary
La Mary me enseñó
A bailar el chipi chipi

Baila el chipi chipi
Baila el chipi chipi

EL EGIPCIO

Un egipcio caminaba por el nilo
Caminaba en busca de otro egipcio

Tana na na na
tana na na na na na.... (moviendo los brazos como egipcios)

JUEGOS:

Desplazamiento:

Los pingüinos y los esquimales

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Distribuidos en 2 bandos. Uno en los refugios y el otro en el espacio intermedio.
Material a utilizar	Un sombrero cada 2 niños, o cinta de color.
Preparación y consignas	"Pingüinos, tenemos que tratar de ir a los refugios sin que ningún esquimal nos atrape. El esquimal que tiene el sombrero puede correrlos por cualquier parte y los otros esquimales pueden moverse solo dentro de una zona. ¿cuánto tiempo pueden estar los pingüinos sin que los toquen? Luego cambiaremos".
Aspectos a considerar y variantes	El docente debe estar atento para que se respeten las consignas.

¿quién me toca?

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Un niño con un aro, 4 niños con 2 aros. El resto, dispersos por el patio. 3 o 4 aros por el patio (refugios).
Material a utilizar	12 a 15 aros
Preparación y consignas	Los niños con 2 aros tratarán de tocar a los corredores. Si los tocan, se toman del aro y siguen persiguiendo al resto hasta quedar de a 3. Los corredores podrán utilizar los refugios del piso, pero si el niños que va solo con un aro os sorprende, quedarán atrapados y se unirán a los perseguidores. " ¿quién podrá evitar que lo toquen?"

Aspectos a considerar y variantes	Cuidar que los aros nos e utilicen en forma peligrosa. Señalar que no deben tirar de ellos en forma brusca para evitar que se rompan. Cambiar de roles. Explicar detenidamente los roles.
-----------------------------------	--

!Color, color!

Juegos con acento en la habilidad motora de base

Espacio de juego y distribución	Se divide al grupoo en 2 y se coloca en filas diferentes a cada uno. Debe corresponde el mismo número al compañero del otro equipo (B) de enfrente. Habrá una zona general (A) para cada equipo (B).
Material a utilizar	Tiza o sogas para señalar 3 refugios, cintas de distintos colores u objetos.
Preparación y consignas	El docente dirá un número y un color, el niño que tenga ese número o color deberá llegar al refugio, tomar la cinta del color señalado y llevarla a su refugio lo más pronto posible.
Aspectos a considerar y variantes	Pueden existir colores impares, quedando en na vuelta un equipo sin color. Pueden colocarse objetos. Pueden salir de más e un número. Puede indicarse que al volver, el niño debe pasar en zigzag entre sus compañeros.

Aspectos didácticos de patio:

- nunca darle la espalda al nene
- el niño fluctúa constantemente
- el profe debe estar siempre frente al sol, para una mayor visión sobre los chicos
- la clase debe ser hiperactiva, entretener constantemente
- no mostrar cómo se hace un ejercicio, que la demostración sea en lo posible dada por los mismos chicos
- Organizar la clase con y sin elementos, para el aire libre o para un salón (en caso de lluvia por ejemplo).
- El profe debe tener una posición firme y segura (nunca "dejado") y debe hablar con voz clara y fuerte; y estar siempre a nivel de los chicos (parado, sentado, agachado, etc).
- Ir siempre de lo más fácil a lo más complejo, de lo más chiquito a lo más grande; de forma progresiva.
- Advertir lugares peligrosos para evitarlos.