

Cuadernillo de Educación Física

INICIAL

GOBERNADORA DE LA PROVINCIA DE RÍO NEGRO

Lic. Arabela Carrera

MINISTRA DE EDUCACIÓN Y DERECHOS HUMANOS

Prof. Mercedes Jara Tracchia

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

Prof. Gabriel Belloso

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN

Prof. Lucia Barbagallo

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Pof. Ariel Enrique Campos

PRODUCCIÓN DE MATERIAL

INTEGRANTES DEL EQUIPO

Secret. Técnica: Prof. Maria Jose Marini

EQUIPO CENTRAL:

Prof. Lorena Cabrera

Prof. Pablo Cortez

Prof. Martin Casadei

Prof. Lorena Cuevas

Prof. Julio Silva

DESARROLLO DE CONTENIDO

Prof. Costantino Paglialunga

Prof. Maria Jose Marini

Prof. Luis Dias

DISEÑO

Comunicación institucional

INDICE

A los Profes

6

Los campos de las experiencias

7

Campo de Experiencias para la Formación de la Identidad Personal y Social.

8

Campo de Experiencias Lúdicas

9

Campo de Experiencias para la Comunicación y la Expresión:

Prácticas del Lenguaje.

Lenguajes estético expresivos.

10

Campo de Experiencias para indagar y conocer el ambiente sociocultural, natural, tecnológico y matemático.

11

Experiencias: lúdicas vinculadas con las expresiones culturales dentro de las comunidades:

-Juegos tradicionales

-Juegos de crianza

12

Experiencias lúdicas vinculadas con los diversos formatos:

-Juego dramático

-Juego de construcción

-Juegos con reglas.

16

MÚSICA: El reconocimiento de las posibilidades expresivas de la voz, del cuerpo, de los sonidos y de las producciones.

21

La exploración, descubrimiento y experimentación de variadas posibilidades de movimiento del cuerpo en acción.

27

El paulatino dominio corporal resolviendo situaciones de movimientos en la que se ponga a prueba la capacidad motriz.

34

A los Profes:

Queremos hacerles llegar nuestro más sincero agradecimiento porque, en esta situación que a todos y todas nos atraviesa, están realizando un enorme esfuerzo, no solo en la tarea docente sino también en el rol social que están desarrollando en el acompañamiento, comprensión y escucha a las familias. Sabemos que son tiempos difíciles pero tenemos la convicción de que vamos a salir adelante poniendo en valor todo lo realizado hasta el momento, como es el apoyo, las palabras de aliento, la escucha, sostener los vínculos, el trabajo colaborativo y el aprendizaje junto a otros y otras. En esta oportunidad, para dar continuidad al acompañamiento, hemos confeccionado el Primer cuadernillo de un total de tres que se llevarán a cabo.

En esta época de Pandemia queremos dejarles estas palabras:

“A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota”
(Madre Teresa de Calcuta)

Las familias también están haciendo un gran esfuerzo como comunicadores de nuestro trabajo y no todos cuentan con los mismos recursos y posibilidades.

Los campos de las experiencias:

Este primer cuadernillo fue elaborado con los contenidos que vienen priorizando los Profesores/as de Educación Física de la Provincia, durante el trabajo con las familias en este contexto de aislamiento social obligatorio. Se organizaron de acuerdo a los Campos de Experiencias y se expresan en los NAC (Diseño Curricular de Nivel Inicial). Enseñar implica tomar decisiones respecto de cómo llevar adelante las propuestas, cómo diseñar el espacio y organizar el tiempo, o decidir con qué materiales trabajarlos/enseñarlos. En la situación actual, nos encontramos con el desafío de sostener los vínculos con las familias y de repensar nuestras prácticas para lograr llegar a la mayor cantidad de niñas/os y sus familias con propuestas posibles de realizar.

Campos de Experiencias.

1. Campo de Experiencias para la Formación de la Identidad Personal y Social
2. Campo de Experiencias Lúdicas
3. Campo de Experiencias para la Comunicación y la Expresión: Prácticas del Lenguaje. Lenguajes estético-expresivos
4. Campo de Experiencias para indagar y conocer el ambiente sociocultural, natural, tecnológico y matemático

Campo de Experiencias para la Formación de la Identidad Personal y Social.

Las nociones centrales de este Campo de Experiencias son la identidad y subjetividad, su constitución, los procesos de socialización en los que se desarrolla y las características particulares que adquiere, según los contextos sociales, culturales y regionales. En dichos procesos, se involucran como nociones centrales e interconectadas: la constitución de un cuerpo (o corporeidad) y el logro paulatino de la autonomía como bases para el desarrollo de una identidad personal y una vinculación con los otros y las otras.

Campo de Experiencias Lúdicas

El juego se constituye en contenido para enseñar, por lo tanto, conforma un Campo de Experiencias propio y, a su vez, desde este campo se mostrará como el juego, también puede ser medio para enseñar contenidos/núcleos de aprendizajes de otros campos, los cuales se encuentran comprometidos en diversos juegos. Considerar el juego como parte de la cultura implica afirmar que se trata de una práctica social que se enseña y se aprende, por lo tanto, los niños y las niñas aprenden a jugar en interacción con los demás y, fundamentalmente, a través de los procesos intersubjetivos que la participación conjunta promueve.

NAP

Experiencias lúdicas vinculadas con las expresiones culturales dentro de las comunidades: Juegos tradicionales – Juegos de crianza.

Experiencias lúdicas vinculadas con los diversos formatos: Juego dramático, Juego de construcción y Juegos con reglas.

Campo de Experiencias para la Comunicación y la Expresión: Prácticas del Lenguaje. Lenguajes estético expresivos.

Dentro del mismo, se incluyen las Prácticas del Lenguaje, la Motricidad y los Lenguajes estético-expresivos, vinculados a las artes visuales, la música y la literatura. Se entiende por comunicación el proceso interactivo que involucra la construcción de lazos y tramas que permiten establecer el diálogo consigo mismo, con los demás y con el mundo a partir de diversos sistemas simbólicos. En ese sentido, si bien el concepto de lenguaje suele asociarse a la palabra, al lenguaje oral y escrito, desde este posicionamiento se entiende por lenguaje a todo signo que represente pensamientos, emociones, gestos, movimientos que permitan vincularse, expresarse, construir conocimientos sobre los sujetos y su entorno. De esta manera, la comunicación se desarrolla dentro de un contexto de cultura que involucra los usos y haceres de los distintos lenguajes dentro de diversas prácticas sociales.

NAP

Música: El reconocimiento de las posibilidades expresivas de la voz, del cuerpo, de los sonidos y de las producciones musicales.

Motricidad: La exploración, descubrimiento y experimentación de variadas posibilidades de movimiento del cuerpo en acción

Motricidad: El paulatino dominio corporal resolviendo situaciones de movimientos en la que se ponga a prueba la capacidad motriz.

Campo de Experiencias para indagar y conocer el ambiente sociocultural, natural, tecnológico y matemático:

Está enfocado en promover el desarrollo de la conciencia del rol social que también tienen en el ambiente, la valoración y el respeto por la diversidad de formas de vida y la necesidad de cuidarlo y mejorarlo. Se pone el acento en reconocer y valorar el derecho a la recreación y a la vida en un ambiente saludable, fomentando el placer y el gusto en la realización de actividades al aire libre, en contacto con el entorno natural.

Experiencias: lúdicas vinculadas con las expresiones culturales dentro de las comunidades:

- Juegos tradicionales
- Juegos de crianza

NAC: Iniciación y participación paulatina de las formas de expresión cultural mediante los juegos tradicionales: juegos realizados entre bebés, niños, niñas y el o la docente, en pequeño grupo; de manera individual; juegos grupales y colectivos

1-Iniciación en la realización compartida de Juegos tradicionales a partir de juegos de fórmulas, canciones, rondas y juegos con rimas, acompañando la palabra con el movimiento, la mirada y el gesto.

2-Iniciación en la realización compartida de juegos tradicionales, populares y folclóricos, que se conservan en la memoria colectiva de las comunidades.

NAC: Los juegos tradicionales en la vida cotidiana como alternativa que recuperan, instalan y fortalecen culturas lúdicas que forman parte de una comunidad educativa.

1- Identificación de los diferentes roles dentro de un juego con reglas.

2- Instalación y fortalecimiento del juego en la vida cotidiana como parte del repertorio lúdico en el patio y espacios amplios.

POSIBLES ACTIVIDADES

- 1 “El Lobo está”:
Que el docente proponga a las familias jugar al juego “El lobo está”. EL docente puede Para brindar mayor motivación a sus alumnos/as enviando un video personificando el juego.
- 2 “Simón dice...”
Un participante es Simón (quien dice lo que hay que hacer) y el resto de los participantes debe realizar los pedidos. Simón por ejemplo puede decir ARRIBA (significa que se paren) o ABAJO (que se agachen), y así sucesivamente, pero al mismo tiempo él puede hacer lo contrario de lo que dice. El que se equivoca pierde. Quien gana puede ser Simón.
Variantes: Jugarse con saltos hacia adelante y atrás.
- 3 “Gallito ciego”- (Ver video A)

A

- 4 “Veo, veo” Quien comienza el juego dirá:
Veo, veo. Quien acepte el juego preguntará: ¿Qué ves? a lo que se le responderá “una cosa maravillosa” y llegará la primera consulta: ¿de qué color?... Y allí comenzarán a nombrar cada una de las cosas de ese color hasta acertar o darse por vencido. En este último caso quien comenzó el desafío dirá qué vio y tiene derecho a seguir encabezando el próximo veo veo.
- 5 “Cuento de mi zona”:
Se les envía a las familias un cuento o narración de alguna figura o personaje de su zona significativo. A partir de ello propone jugar a ser tal personaje... pueden utilizar preguntas como ¿cómo caminaría? ¿Cómo bailaría?, etc. También se les puede proponer para finalizar dibujar este personaje o figura.
- 6 “Reconociendo mi cuerpo”
Realizar Juegos y actividades de aparición y ocultamiento del cuerpo y sus partes, utilizando como soporte diferentes elementos (telas, tules, sábanas). El docente enviará las consignas en formato video o por audio para que los niños vayan siguiendo las consignas.
- 7 “Jugamos al Bugi Bugui”:
le proponemos a los niños y niñas jugar con la siguiente canción. (Ver video A)

A

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POR DOCENTES DE LA PROVINCIA:

A

B

C

Experiencias lúdicas vinculadas con los diversos formatos:

- Juego dramático
- Juego de construcción
- Juegos con reglas.

NAC: El juego dramático como estructura didáctica y posibilidad de construcción de escenarios para asumir roles realizando acciones en contextos ficcionales.

-Participación en juegos dramáticos como dispositivo grupal que crea y recrea un escenario social para el desempeño de diferentes roles.

NAC: Iniciación y participación de formatos de juego que comparten un atributo en común: la presencia de las reglas o instructivos

1- Jugar identificando los diferentes roles dentro del juego con reglas, alternando turnos.

2- Espacio.

3-Participación en juegos colectivos con números: dados, cartas, tableros, juegos de

4-Jugar los juegos a través de sus instrucciones, descubriendo Participación en juegos con reglas que impliquen el uso del cuerpo en el estrategias y distintos Modos de jugar

1

“Juego ¿Quién soy?”

Este juego puede jugarse con un mínimo de dos Participantes. Cada participante a su turno debe imitar a un personaje cualquier (con gestos y movimientos) no puede hablar. El resto debe adivinar. En una caja podrán si lo desean tener recursos para disfrazarse, gorras, sombreros, pelucas, etc. (no siendo obligatorio). Para comenzar el juego sería importante que le propongas que la Imitación sea de gente allegada a familia o los mismos miembros, por ejemplo, Como manera de motivar a su rápido descubrimiento. Variantes: Con personajes Ficticios.

2

“Varita Mágica”:

Se les facilita a las familias un video o audio de WhatsApp contándoles una historia sobre una varita mágica. Posteriormente se invita a las familias a jugar con una varita mágica (puede ser cualquier cosa que tengamos en casa, tenedor, cucharas, etc.), permitiendo que se dramaticen diferentes personajes o cosas.

3

“Jugamos a ser”....:

Proponer crear un espacio, comercio, institución con lo que tengas en tu casa. Podría ser un kiosco, mercado, etc. y jugar con tu niño o niña a ser los actores de ese lugar. Este tipo de juego no solo realiza el desempeño de diferentes roles, sino que también ayuda a entender la dinámica y organización de cada lugar. A su vez puedes usarlo para valorizar el trabajo de agentes que hoy luchan para combatir el COVID 19 (bomberos, personal de salud, policías, etc.).

4

“El juego de la Oca”:

Al juego de la Oca tradicional puedes agregarle como variante movimientos propios de la actividad física, realización de gestos, movimientos de expresión, adivinanzas sencillas, o lo que se te ocurra. Es un juego muy interesante para realizar en familia. (Ver el grafico A)

A



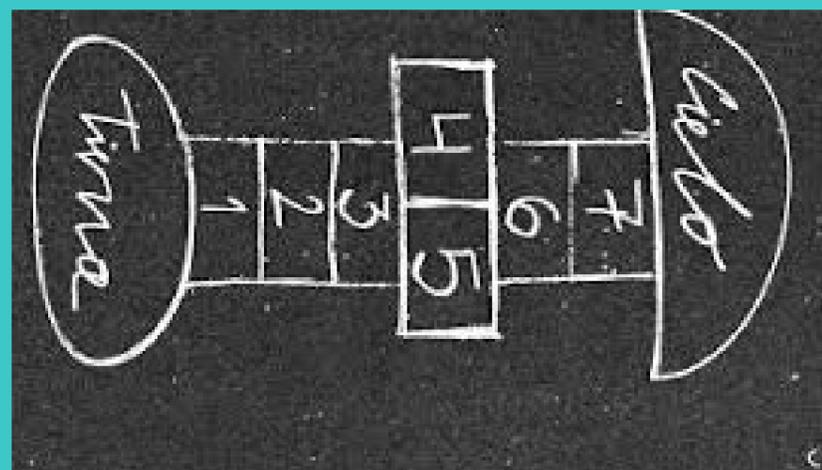
5 "La rayuela":

Se propone realizar la figura de la rayuela con diferentes materiales, tiza, cintas, papeles de colores, etc. Para jugar se tira la piedra dentro de la casilla uno, sin que toque los bordes. Se salta a la casilla dos en un pie, y en esa misma posición se recorre casilla por casilla hasta llegar al cielo. En el cielo se descansa (se apoyan los dos pies) y se hace el recorrido inverso. Al llegar a la casilla 2, siempre en un solo pie, se recoge la piedra de la casilla 1, y se la saltea, finalizando esa ronda. Las rondas siguen igual, pero arrojando la piedra en la casilla 2, y en las demás sucesivamente. En la última ronda la piedra se arroja al cielo. Si se comete alguna falta, el turno pasa al siguiente jugador. El ganador será quien complete primero sin faltas las rondas que se acuerden antes de comenzar a jugar. Otra versión el procedimiento cambia en la forma de saltar, se utiliza un sólo pie donde hay una sola casilla y se salta con los dos pies cuando hay dos casillas juntas.) Ver gráfico A)

6 "Juegos de emboque":

Con pelotitas hechas con medias, papel o el material que tengan en casa jugar a emboque en diferentes objetos, los mismos estarán colocados del más grande de tamaño al más chico, la idea es emboque en todos. Variantes: Utilizar tarjetas de colores, y a su vez colocar los mismos colores en el frente de los objetos. Los chicos pueden ir sacando las tarjetas y deberán emboque en el objeto correspondiente al color. También pueden utilizarse números en vez de colores.

A



7 "Circuito de números":

Marcan un camino con números en el piso, por ejemplo del 1 al 20. Tirando un dado tratarán de completar el camino, al estilo del juego de la OCA. El camino puede marcarse con tiza, papeles en desuso, etc. Se le puede enviar un formato en papel para armar el dado en caso de no tener la familia en casa. Variante: Colocar a cada número un movimiento, por ejemplo el 1, es un salto con un pie; el 2 es un salto con dos pies; el 3 saltar hacia atrás las tres veces; el 4 ir en Cuadrúpeda; el 5 saltar y aplaudir al mismo tiempo las cinco veces; el 6 cruzar a toda velocidad

8 "Juego de cartas":

Como mínimo se necesitan 3 participantes. Se reparten 4 cartas a cada jugador. Todos cuentan hasta tres en voz alta y dejan una carta a su derecha, para que la recoja el jugador que está a su lado. El jugador que consigue primero 4 cartas del mismo palo es el ganador. Tener en cuenta usar 4 cartas del mismo palo por cada jugador. De esa manera siempre alguien ganara. Si en casa no hay cartas, se pueden fabricar 4 tarjetas iguales por jugador con otros dibujos, por ejemplo animales, números, colores, etc.

9 "Juego de puntería": (Ver video A)

A

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POR DOCENTES DE LA PROVINCIA:

A

MÚSICA: EL RECONOCIMIENTO DE LAS POSIBILIDADES EXPRESIVAS DE LA VOZ, DEL CUERPO, DE LOS SONIDOS Y DE LAS PRODUCCIONES.

NAC: Descubrimiento de posibilidades creativas espontáneas.

1-Canciones con mímica, canciones con coordinación Audio-viso-motora.

2-Juegos de integración y coordinación entre música y Movimiento.

- 1 “El Monstruo de la Laguna”.
Enviar el video e invitar a los niños y niñas junto a sus familias a jugar y bailar. Pueden utilizar preguntas disparadoras como ¿se animan a ser un monstruo? ¿Y a bailar como él?
Les dejamos el link de la canción (ver video A).
Se puede a su vez invitar posteriormente a dibujar el monstruo y compartir con ustedes.
- 2 “Helado Bailarín”:
Para este juego necesitamos cualquier tipo de música, una pelotita (de lo que sea) y un rollito de papel higiénico o servilleta ya en desuso. La idea es poder bailar al compás de la música y mantener la pelotita arriba del rollito de papel (como si fuera un helado) sin que sea caiga. Variante: invitar al niño a realizar durante el baile otros movimientos, como agacharse, pararse, sentarse, etc.
- 3 “Canción con Movimiento de Manos”:
(Ver video B) (Tres videos profe Elena)

A

B

- 3 “El baile de las cintas”:
Es necesario para jugar, cintas de papel recortadas de algunos metros (de 2 a 4 metros) por 10 cm de ancho. Pueden ser cintas de diferentes colores. También se necesitará música y que alguien detenga la misma cuando se le indique. Una vez que comience la música, los niños deberán desplegar esa cinta hacia arriba y hacia los costados, haciendo dibujos con las cintas al compás de sus movimientos pero deben estar atentos pues al momento de que la música se detenga, ellos deberán permanecer inmóviles (como estatuas) hasta que la música vuelva a escucharse. (Ver video A).
- 4 “El juego del Instrumentista”:
El docente podrá enviarle sonidos de diferentes instrumentos musicales improvisados como toc toc, cucharas y platos, papel arrugado, silbatos, sonajeros con vasos de yogurt y arroz, etc. Los niños/niñas se desplazarán según el ritmo de los sonidos, tratando de seguir el sonido. A cada instrumento se le puede poner una consigna como por ejemplo cuando suena el silbato saltamos o al sonido del toc-toc movemos los brazos. Este juego puedes fortalecerlo con imágenes visuales.

A

- 1 "Rodar, marchar y saltar":
El docente les explica brevemente a través de un video o un audio la consigna, explica los 3 niveles de movimientos. Cuando la música es suave los niños/niñas deben realizar todos los movimientos que imaginen por el suelo, arrastrarse, rodar, etc. Cuando la intensidad es media los niños deben realizar movimientos de pie, balancearse, marchar, deslizarse, etc. Y cuando la intensidad es fuerte deben saltar con un pie, con dos pies, ponerse en puntas de pies, etc. Podemos utilizar música clásica por ejemplo de Vivaldi: El Otoño Primavera. (Ver los videos A y B)
- 2 "Canción Aiepo". Coordinación audio-viso-motora.
-AIEPO canción- (Ver el video C).
- 3 "El baile del cuadrado":
Necesitamos una hoja de 30 cm x 30cm aproximadamente. Si quieren pueden desafiar a alguien de la familia, que quiera jugar y deberá tener su cuadrado. Los invitamos a decorarlo como quieran, pueden hacer un collage. Ponemos el cuadrado en el piso y nos divertimos siguiendo la canción. (Ver video D).

A

B

C

D

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POR DOCENTES DE LA PROVINCIA:



La exploración, descubrimiento y experimentación de variadas posibilidades de movimiento del cuerpo en acción.

NAC: Reconocimiento de los segmentos corporales y partes del cuerpo.

Diferenciación y reconocimiento de las partes del cuerpo, señalándolas o mostrándolas, a partir de la nominación por parte de los demás.

NAC: Descubrimiento de posibilidades creativas espontáneas.

Producción de movimientos expresivos y los inicios de los movimientos danzantes que se desarrollan en la cultura.

NAC: Inicio y desarrollo de la imagen corporal y la consecuente percepción de unidad, de ser un cuerpo.

Reconocimiento de su propia imagen en el espejo, diferenciándose de las imágenes de los otros cuerpos.

1 “jugamos con el espejo”

- A** “Empañar el espejo y dibujar”:
Dibujar sus caras, o partes del cuerpo mencionadas por un adulto que acompañe esta actividad.
- B** “Utilizando el espejo ¿Ponemos cara de? facilitar opciones”:
El docente puede enviarle caras de zombi, alegría, tristeza, etc., para que las familias tengan diferentes opciones y luego decirles a los niños y niñas si ellos se animan a hacerlas en su espejo.
- C** “Juego de doble espejo (sin espejo)”:
Frente al mismo y en parejas, uno realiza un gesto y el otro debe hacer lo mismo. Posteriormente se cambian de roles. Esta actividad es muy válida para quienes no posean un espejo en su casa.



- 2** “Manos Veloces”:
Se juega de a tres participantes como mínimo. Dos de ellos sentados en el suelo, y enfrentados entre sí, deberán colocar cualquier objeto que puedan tomar entre ambos (pelota pequeña, tapita, etc.) quien dirige deberá ir nombrando partes del cuerpo que estos tocan con su mano, hasta que nombre el objeto. Cuando lo haga, el primero de los dos en tomar el objeto puede dirigir el juego, y así sucesivamente.
- 3** “Canción cabeza-hombro-rodilla y pie”:
Se les facilitará a las familias el video de la canción mencionada, para poder bailar y compartir en familia, siguiendo las indicaciones que la misma nos da al ritmo de la música. Pueden grabarse los profes bailando o utilizar el video de YouTube. (Ver video A)
- 4** “Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover”:
Esta canción es otra propuesta para bailar y mover el cuerpo. (Ver video B) Acá te dejamos el video de una Profe de la Provincia que lo realizó la para compartirlo con sus alumnos y alumnas. (Ver video C)
- 5** “Hocky Pocky”:
Canción animada para bailar y mover el cuerpo. (Ver video D)
- 6** “Expresión Corporal”:
Con música de fondo y una tela realizar movimientos de todo tipo con la misma. Posteriormente utilizar movimientos guiados, el profe puede filmarse haciendo alguno de ellos e invitar a los niños y niñas a realizarlos. Como giros, pañuelo arriba, pañuelo abajo, etc.

A

B

C

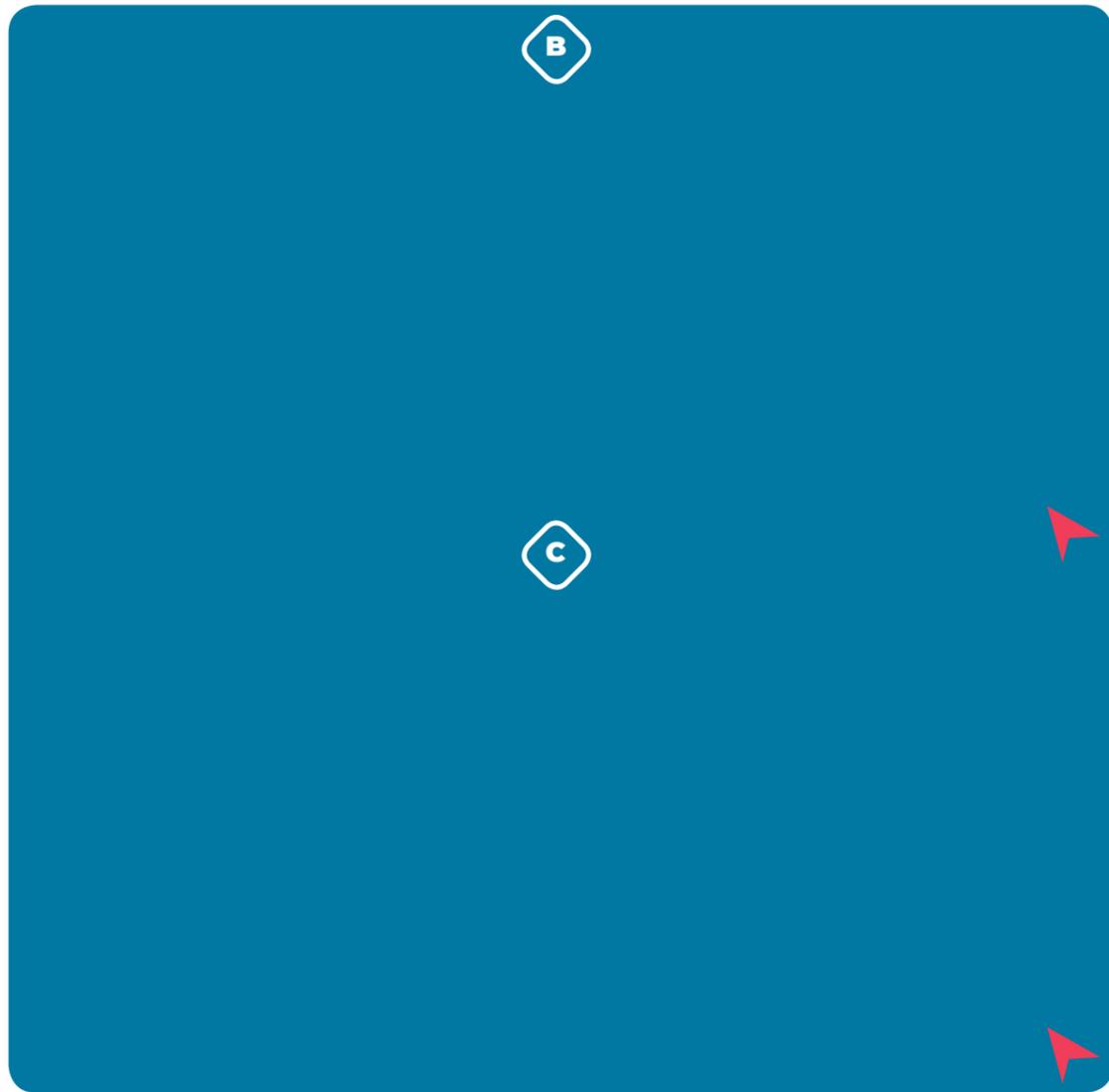
D

7 “Juego con Pañuelos”:
(Ver video A)

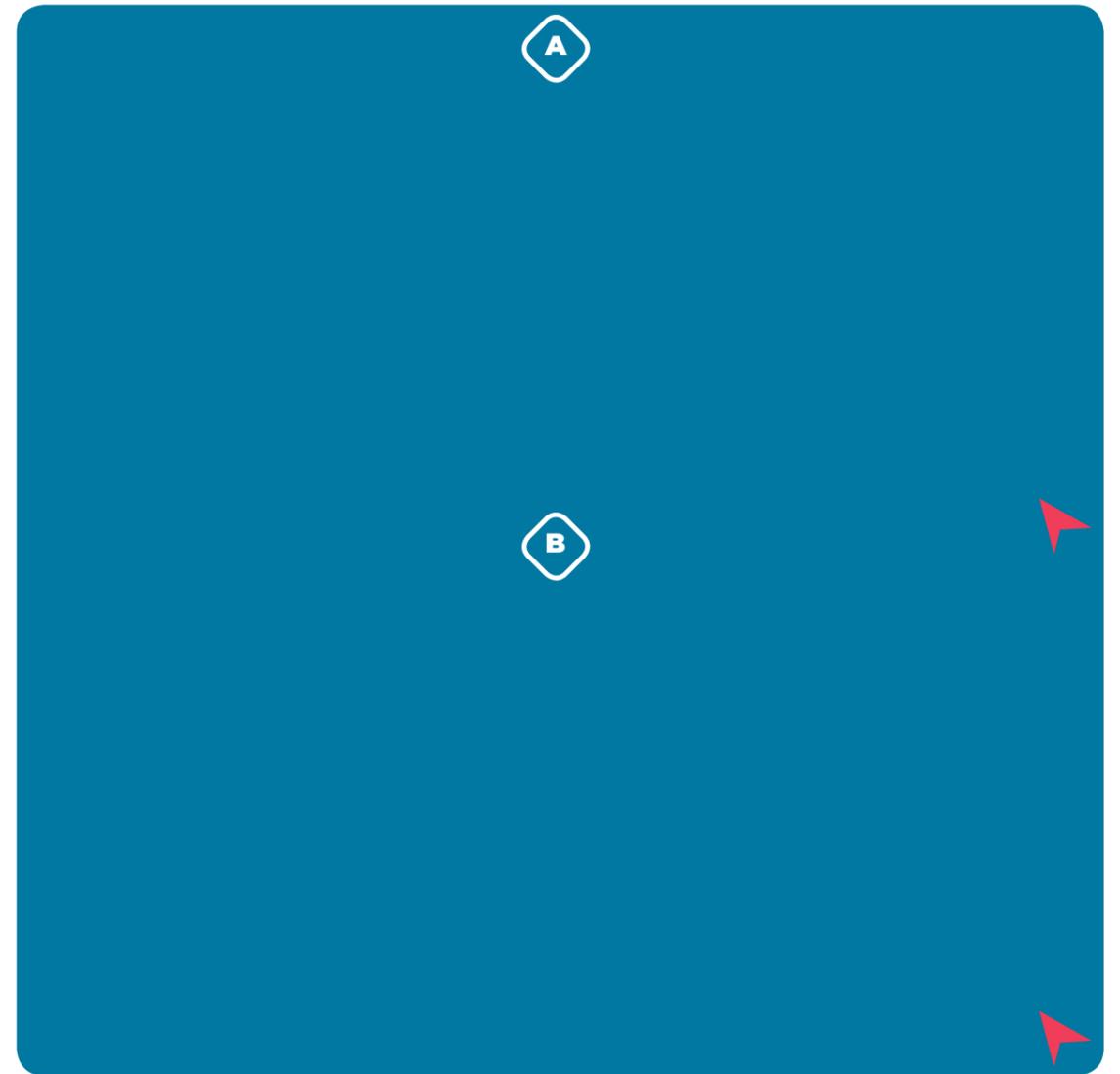
8 “Canción de las Estatuas”:
Articulando con las partes del cuerpo. (Ver video B).

9 “El juego de la Botella”:
Vamos a jugar a imitar los desplazamientos de diferentes animales. Es necesario solicitar que elaboren carteles de animales los pueden dibujar, imprimir o solamente escribir el nombre, por ejemplo: CANGREJO-CANGURO- SERPIENTE-SAPO-PE-
RRO-JIRAFÁ-MONO-TORTUGA.
Para jugar necesitamos una botella, organizamos los dibujos o nombres de los animales en un círculo en el piso, mejor si los pegamos con cinta. Hacemos girar la botella, cuando señala alguno de los animales, habrá que desplazarse por la Casa imitándolo. Pueden elegir otros animales. Compartimos una canción para bailar antes o después de jugar. (Ver video C)

A



EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POR DOCENTES DE LA PROVINCIA:



El paulatino dominio corporal resolviendo situaciones de movimientos en la que se ponga a prueba la capacidad motriz.

NAC: Reconocimiento y desarrollo de las relaciones espacio temporales.

Vivencia de las acciones en el tiempo y en el espacio.

NAC: Desarrollo, consolidación y despliegue de las formas básicas del movimiento.

Organización y consolidación de las formas básicas del movimiento (caminar, trepar, saltar, lanzar).

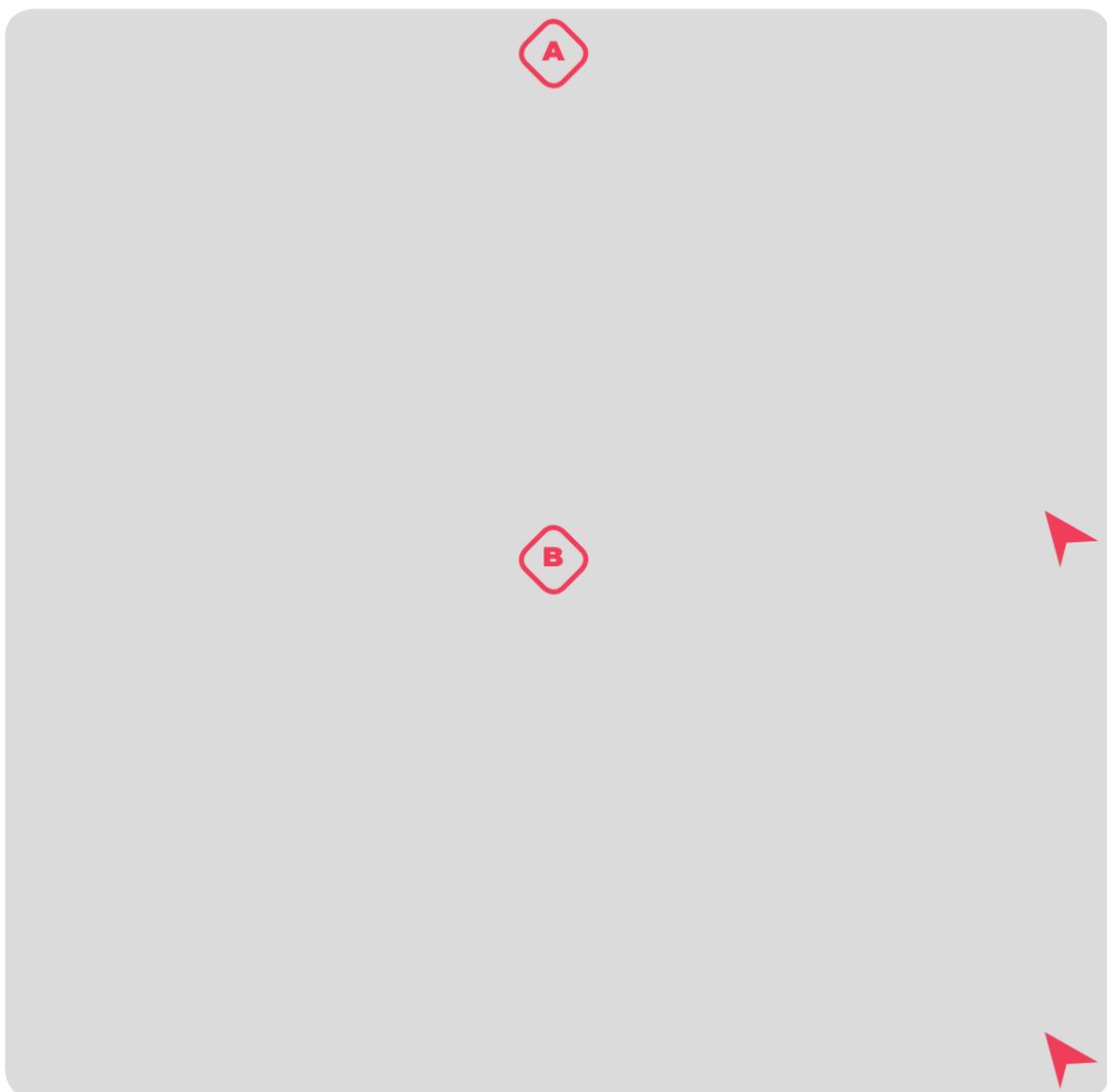
NAC: Puesta en juego de las potencialidades corporales, confrontados ante escenarios estimulantes y desafiantes.

La base motora segura y controlada, fruto del afianzamiento del equilibrio postural y el control de las formas básicas del movimiento.

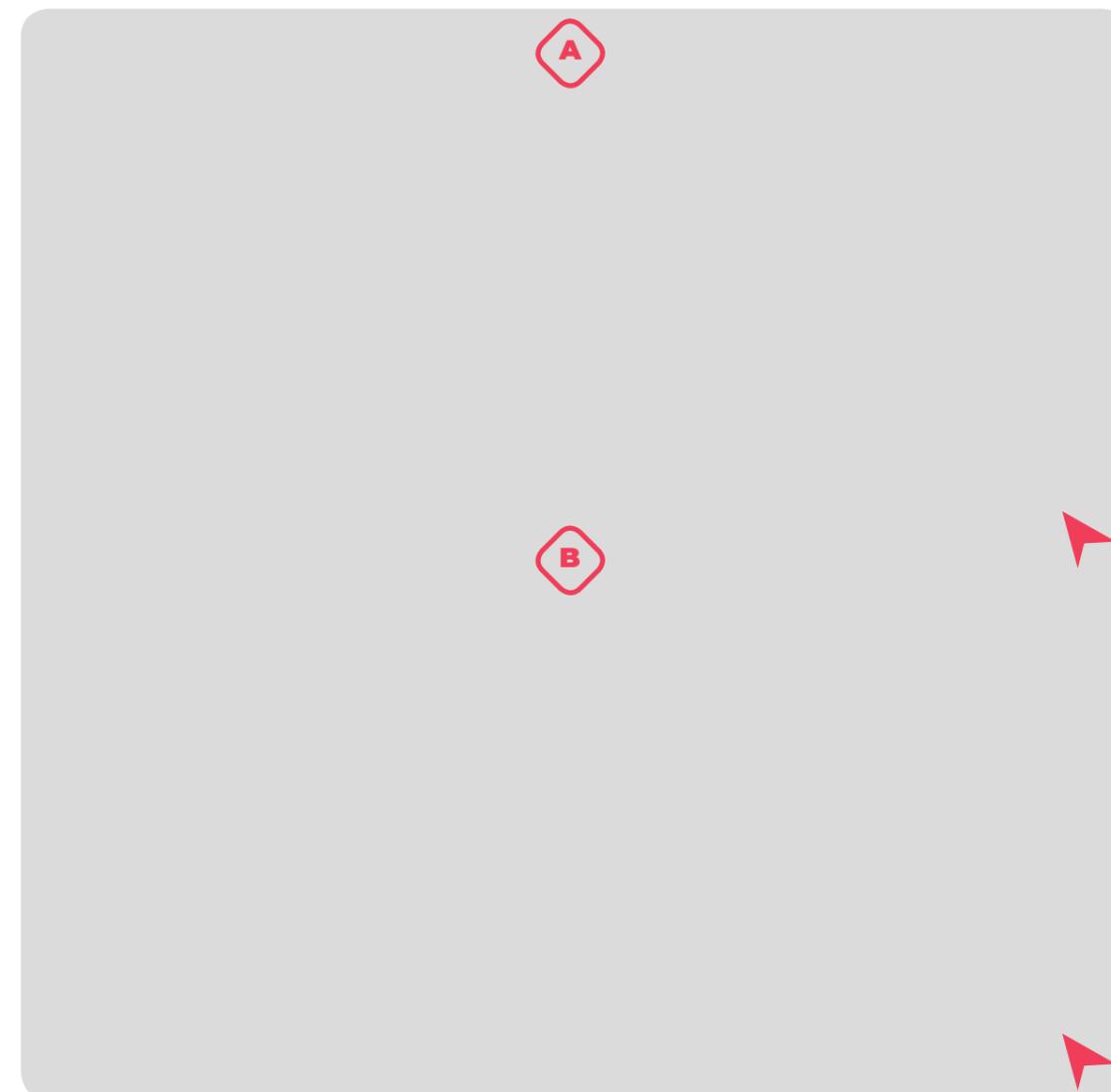
- 1 **“Afuera y adentro”:**
Se colocan los participantes dentro de un círculo (sin son varios mejor) y junto a la línea que marca la circunferencia. A la voz de Afuera, todos deben saltar hacia afuera de la circunferencia, a la voz de Adentro deben saltar para ingresar. Quien dirige alterna lo que dice con saltos contrarios o no. Gana quien no se equivoca. Ese participante después puede, dirigir.
- 2 **“La víbora”:**
Dos personas serán los ayudantes. Llevarán al ras del suelo una soga bufanda que lo niños y niñas deben saltar al llegar a ellos. Pueden subir y bajar el elemento, moverlo de forma ondulada, etc.
Para que los niños y niñas deban saltarla o pasarla por debajo.
- 3 **“Circuito Motriz”:**
Colocar obstáculos y cosas que tengamos en casa que nos permitan realizar destrezas y movimientos. Como por ejemplo pasar por debajo de una silla, saltar medias, botellas, rodar sobre una frazada o simplemente el piso, caminar sobre una soga o bufanda tirada en el suelo, etc.
- 4 **“Apoyo de manos y pies”:**
Para esta actividad deberán pintar varias hojas con manos y pies. Los niños y niñas deberán pasar por un camino armado con ellas. Primero: realizaremos los de menos complejidad, utilizando apoyos seguros como manos y pies. Segundo: utilizaremos solo los pies a través de saltos.
- 5 **“Aviones de papel”:**
A) Realizar diferentes propuestas como llegar con el avión lo más lejos posible, en el primer lanzamiento marcar y tratar de llegar siempre a una distancia más larga. B) Hacerlo aterrizar sobre diferentes apoyos (mantas, toallones, hojas de diario, etc.). C) Con un familiar jugar carreras haber quien llega más lejos. D- Hacer un círculo en una bolsa grande o papel. Colgarla o atarla en un palo de escoba que apoyaras en 2 sillas, intentar que el avión pase por el medio del círculo.
- 6 **“Desafío”:**
El docente se filmará realizando algunos ejercicios de equilibrio y les propondrá a sus alumnos y alumnas ejecutarlos. Si se animan podrán compartir esos desafíos con el resto de su sala. Ejemplo la realización de “La palomita” (con un pie).

1 “Estatuas”:
Se comparte la canción de “Las Estatuas” con la familia. Se les propone que la bailen, y que cada vez que pare la música y diga “Estatua” ejecuten un equilibrio o movimiento. Variante: Si son varios participantes se puede ir sacando quienes no puedan mantener el equilibrio realizado hasta obtener un ganador. (Ver video A)

2 Te dejamos dos link de clases de yoga para niños y niñas.
Es una excelente actividad para trabajar el equilibrio postural. (ver video B)
Libro yoga para niños PDF (ver enlace)



EXPERIENCIAS COMPARTIDAS POR DOCENTES DE LA PROVINCIA:





RÍO NEGRO

**EDUCACIÓN
Y DERECHOS
HUMANOS**