



# JARDIN "Saltimbanquis" I.PP.76

Obra de Don Bosco – Corrientes ARGENTINA  
Institución Salesiana "Artémides Zatti"

## EDUCACION FISICA #YOMEQUEDOENCASA#

### SALA de 3 Años

#### Actividades de locomoción:

Se pretende que pueda ir explorando distintas formas de desplazamiento de manera guiada. Se busca que reconozca un espacio de trabajo, la atención y el responder a consignas. (Momento en que debo moverme, momento en que no debo)

#### Desarrollo:

Disponemos un espacio sin obstáculos (si podemos acercarnos a los 10 metros de distancia o lo que sea posible) para poder movernos con el menor riesgo posible. Si se realiza en un ambiente/habitación cerrada armar un pasillo despejado para poder movernos con el menor riesgo posible y si la distancia es corta podemos realizar 2 veces el mismo ítem detallado a continuación.

Enlazamos distintas formas de desplazarnos y las combinamos.

- Empezamos caminando, ahora le indicamos correr, ahora quietos.
- Caminamos con las puntas de los pies, caminamos usando solo los talones, ahora corremos, indicamos quedarse quietos.
- Caminamos con mucho cuidado hacia atrás, indicamos quedarse quietos.
- Correr hacia adelante. Quietos.
- Corremos levantando las rodillas bien altas y nos quedamos quietos.

Pausa: Hacemos 3 respiraciones profundas.

#### JUEGO DE ESTATUAS:

- Correr por el espacio hasta que el encargado dice "estatua", en ese momento nos quedamos muy quietos, sin moverse hasta que el encargado nos autorice a correr de nuevo, (para evitar correr en espacios muy reducidos, se puede caminar, bailar, saltar en el lugar).

Variantes: hacerlo con música, cuando suena nos movemos/correr en el espacio determinado de juego, cuando se apaga nos quedamos quietos.

#### ACTIVIDAD DE CIERRE:

- Acostarse boca arriba por un instante. Levantamos un ratito ambas piernas extendidas hacia el techo. Levantamos los brazos y con las manos intentamos tomarnos las puntas de los pies tratando de mantenernos en esa posición al menos durante 3 inspiraciones profundas.
- Luego suelto los pies y me quedo en el suelo un breve momento más.

Espero que hayan podido compartir estas pequeñas actividades en familia. Saludos cordiales.  
Profe Gloria.