



JARDIN "Saltimbanquis" I.PP.76

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

EDUCACION FISICA #YOMEQUEDOENCASA#

SALA 5

- ✚ **Actividades de locomoción:** Se pretende que pueda ir reconociendo el espacio de trabajo y las pautas. También la exploración de distintas formas de desplazarse.

Desarrollo:

Disponemos un espacio sin obstáculos; si podemos acercarnos a los 10 o 15 metros de distancia o lo que sea 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.

Marcar un punto de salida y otro de llegada: (lo podemos marcar con latas, cajas cualquier objeto que sea visible para su identificación)

- ✚ ir caminando y volver corriendo.
- ✚ Ir corriendo hacia adelante, volvemos caminando hacia atrás.
- ✚ Ir caminando en puntas de pie, volver corriendo.
- ✚ Ir caminando con los talones, volver corriendo.
- ✚ Ir y volver corriendo hacia adelante.
- ✚ Ir corriendo hacia adelante, volver corriendo hacia atrás (levantar bien los talones para no caerse).
- ✚ Pausa: Hacemos 3 respiraciones profundas.

Juego: Habrá un encargado para enunciar un color. Mientras el niño/a corre por el espacio el encargado dice un color (ej: amarillo) rápidamente él/ella debe buscar a su alrededor un objeto o lo que fuere que posea ese color y tocarlo con las manos.

*Si se juega en ambiente cerrado se recomienda que los niños se desplacen por el espacio liberado y de ahí salgan para cumplir la consigna que se le indique. Otras variantes para evitar correr en espacios muy reducidos, es caminar, bailar, saltar en el lugar.

Recomendación: buscar elementos que estén a su alcance y en el espacio determinado como juego.

Variantes: indicar que busque elemento con determinada característica, ej: cuadrado, círculo, triángulo.

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.