

**ESCUELA: ENI Nº70**

**DOCENTE: PROF. ALEJANDRA FERNANDEZ.**

**NIVEL INICIAL SALAS DE 4 AÑOS**

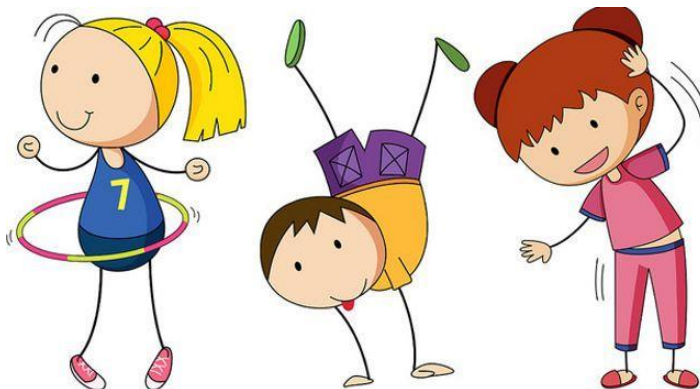
**TURNO MAÑANA Y TARDE**

**AREA CURRICULAR: EDUCACION FISICA.**

**TITULO DE LA PROPUESTA: ¿Cómo es?, cuáles son sus partes, donde y como se mueve**

## **Actividad Nº 1**

- Caminar libremente y, a una señal, sentarse en el suelo.
- Dar saltos con los pies juntos hacia adelante y hacia atrás como una pelota que pica.
- Caminar sobre una línea dibujada en el suelo, sin salirse de ella.
- Saltar en un pie.
- Caminar agachados, gatear, caminar salvando obstáculos, etc.



- Caminar hacia atrás con manos y pies.
- Galopar libremente como caballitos, saltar como conejos.
- Caminar o correr llevando unos elementos sobre la cabeza.(POMPON QUE REALIZAREMOS EN EL TRABAJO PRACTICO)

- Caminar haciendo equilibrio.
- Correr con variación de velocidad.
- Saltar abriendo y cerrando piernas cada vez.
- Alternar caminar, correr y galopar según marque el ritmo de la palmas o pandereta.
- Saltar elementos a distintas alturas.
- Reptar salvando obstáculos.
- Ejercicios contruidos: acostados, "pedalear" en el aire; sentados "pedalear" de a dos; sentados en parejas y enfrentados, hacer un puente con las piernas; parados, hacer un puente con las piernas abiertas y espiar hacia atrás, etc.

**TRABAJO PRÁCTICO: ELABORACION DE UN POMPON SEGUIR INSTRUCTIVO**

<https://youtu.be/mVlp0a3NeH4>

## ACTIVIDAD Nº 2

El cuerpo es un importante medio de expresión. El sentirse bien con su propio cuerpo, conocerlo y manejarlo bien, ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza en uno mismo. Es conveniente que el niño, además de conocer su cuerpo, aprenda a expresarse a través de él de muchas maneras.

- Integrar todas las posibilidades de expresión que ofrece el cuerpo. ¿COMO NOS MOVEMOS?

- Tener conciencia de su esquema corporal. SOY GRANDE, SOY PEQUEÑO, SOY VARON, SOY MUJER, ETC.

- Adquirir nociones de posición: arriba, abajo, detrás, etc. ME VUELVO PELOTITA, ME VUELVO GIGANTE (ESTIRANDO TODO EL CUERPO), CON UN OBJETO, ME PONGO DELANTE DE EL, ME PONGO DETRÁS.

- Expresar sentimientos e ideas con su cuerpo. CUANDO ME ENOJO, ESTOY TRISTE, ALEGRE, ASOMBRADO, ETC

- Compartir experiencias grupales a través del movimiento trabajado en equipo. CON LA FAMILIA COMPARAR LOS MOVIMIENTOS QUE PUEDEN HACER.

- Utilizar el espacio total realizando desplazamientos. DESPLAZARME CAMINANDO, CORRIENDO, SALTANDO, POR EL ESPACIO CON CUIDADO.

ES MUY IMPORTANTE ACLARARLE AL NIÑO QUE DEBE MIRAR BIEN POR DONDE SE DESPLZA QUE DEBE TENER CUIDADO POR DONDE CORREO CAMINA QUE NO DEBE CHOCARSE CON NADA POR CUIDADO DEL COMPAÑERO Y DE SI MISMO.

## ACTIVIDAD Nº3

- Juegos de imitación: jugar a ser animales  
Es conveniente que conozca diferentes animales y que haya escuchado algunos cuentos sobre ellos. En una primera etapa, enséñele al niño a identificar cada animal con un movimiento y, si se puede, con un ruido típico. Por ejemplo.



.Caballo que galopa  
.Perro que corre y camina  
.Gato que se estira y camina suavemente

.Tortuga que camina lentamente.  
Realice preguntas: ¿podes arrastrarte como... una culebra?, ¿podes volar como... un pájaro?, ¿podes saltar como... un conejo?, ¿podes nadar como... un pez?

Puede realizar otras variaciones aumentando su imaginación. Por ejemplo, decirle: nos ponemos chiquititos, como una pelota o pompón, rodamos por el piso, nos quedamos muy quietitos y chiquititos como una hormiga, una pulguita, etc. Y después: nos convertimos en gigantes, crecemos, crecemos nos estiramos y damos unos enormes pasos, grandes como un elefante, como una jirafa, como el papá.

#### ACTIVIDAD Nº 4

- A través del cuerpo pueden expresarse también muchos elementos de la naturaleza. La maestra puede empezar a hacer movimientos con música y dejar que los niños la imiten o den curso a su imaginación. Por ejemplo, pueden imitar.

. Olas del mar, tranquilo o agitado  
. El viento, suave o fuerte  
. Las nubes, la lluvia  
. Árboles altos y delgados y otros bajos y gruesos  
. Una semilla que germina y forma una planta

#### ACTIVIDAD Nº 5

- Una de las formas más naturales de expresarse es a través del baile con distintos tipos de música, bailando solos o en grupos, ya que esto último también sirve para desarrollar la cooperación y aprender a compartir buenos momentos con los demás.



- También pueden comunicarse diversos estados de ánimo: alegría, tristeza, cansancio, etc.

Por ejemplo:

- . Caminar con alegría, con cansancio
  - . Marchar contentos, enojados, apurados
  - . Correr con miedo, con entusiasmo
  - . Galopar con bríos, galopar cansados
  - . Saltar como gotitas de lluvia
  - . Saltar como sapos o ranas
  - . Caminar como un muñeco a cuerda
- . Trotar como caballitos.

### **ACTIVIDAD Nº 6 “Prueba de Obstáculos”**

- En un espacio libre de la casa deberán armar un circuito de obstáculos por ejemplo colocar cojines, cajas de juguetes e incluso hacer que pasen por debajo de alguna mesa o cinta colocada a una altura intermedia. De esta manera tendrán que superar cada obstáculo buscando la forma de pasarlo hasta llegar al final.

### **ACTIVIDAD Nº7 “Carrera con elementos”**

- Crea un circuito en cualquier espacio libre de la casa con algunos objetos y al final del circuito colocar un cesto o caja.

Cada niño deberá llevar un globo o pelota en sus manos, recorrer el circuito hasta llegar al final y depositarlo en un cesto. Esto lo realizan hasta depositar todos los globos o pelotas en el cesto.