

Actividades de Educación Física para 1er. Ciclo y 4to grado

La Educación Física ES JUEGO y ES MOVIMIENTO.

Jugar y moverse NO ES una pérdida de tiempo. Al contrario! Es parte de un proceso de desarrollo que permite HACER, SENTIR y PENSAR las acciones.

Y si se juega con otrxs, muchísimo mejor! Porque eso permite el intercambio, la comunicación, el respeto, los acuerdos, los turnos, etc

Porque Jugar implica conocer las reglas de juego, pero también conocernos a nosotrxs mismos para poder jugar.

Conociendo mi cuerpo conozco todo lo que me rodea.

Tiempos de Juego, espacios de Juego, objetos y juguetes para Jugar, personas (pares y/o adultos) que acompañen el juego... son indispensables para crecer SANXS, FUERTES, AUTONOMXS y con AUTOCONFIANZA

Pero no podemos olvidar que, además, el juego y el jugar, son un DERECHO y agregan alegría y optimismo, no solo a niños y niñas, sino a toda la familia.

Por eso les proponemos (son ideas, ustedes pueden crear otras):

1. **Jugar a gestos y películas:** a través de gestos deben contar una acción, palabra o película.
2. **Inventar una coreografía:** elegir una música que les guste y armar una serie de movimientos que la acompañen.
3. **Jugar a “Si fuera”:** si fuera un animal ¿Quién sería? ¿Por qué? ¿Cómo se traslada? ¿Qué sonido hace? ¿Y si fuera una un superhéroe?
4. **Aviones de papel:** hacer aviones de papel e intenta probar tu puntería embocando en diferentes lugares (cajas, canasto, fuentes, etc.)
5. **Trabalenguas:** ¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Podes decirlo rápido y sin equivocarte? Ejemplo:
“Pablito clavó un clavito, ¿Qué clavito clavo Pablito?”
“Raro es, raro es, que estornudes con los pies”
6. **Jugar a “Simón dice....”** Imitando movimientos
7. **Adivinar que hay dentro de una bolsa oscura:** solo escuchando el sonido del elemento q colocan en una bolsa, luego podemos tocarlo, olerlo....
8. **Carrera de obstáculos:** hacer un recorrido (si es al aire libre y en un lugar grande mejor) con un inicio y una llegada. Recorrerlo caminando, trotando, caminando para atrás, de costado, puedo colocarle distintos elementos como sillas y pasar por abajo, escoba y caminar sin caer por el palo, etc.
9. **Saltar la sogá:** pueden intentarlo solos y solas o con un adulto que los ayude.
10. **Juegos de memoria:** colocar en una mesa 15 objetos cubiertos con una tela, mirarlos por 10 segundos y volver a taparlos. Alguien va a quitar un objeto y debes descubrir cuál es el que falta.

Sin se animan, pueden filmarlo o contar lo que hicieron a través de textos o dibujos y, cuando nos reencontremos, nos lo muestran!

Las Profes: Carla Rivero y Silvina Qüesta