

ECEA en Casa

Educación física

Sala 5 años

Actividad 1: Desplazamientos

Realizar 6 tarjetas con las siguientes figuras:

1. Saltar con un pie
2. Salticar
3. Reptar (viborita)
4. Galopar (lateral)
5. Correr
6. Girar (dar vueltas)

Consigna: una vez confeccionadas las tarjetas se deben colocar boca abajo en el suelo y, al azar, elegir una y realizar lo que señala.



Actividad 2: "Circuito por recorrido"

Armar un recorrido con los elementos que tenés en casa, por ejemplo:

1. Una soga
2. Palanganas 3
3. Una silla
4. Y volver a comenzar salticando hasta el inicio (trayectoria dibujada con tiza en el suelo)

Consignas: colocar la soga en el piso y a continuación las palanganas (separadas entre sí). En este recorrido, deberás comenzar pisando la soga un pie a la vez con los brazos extendidos a la altura de los hombros haciendo equilibrio, cuando llegas a las palanganas debes atravesarla esquivándolas (zig-zag) y una silla la cual necesitas ayuda y supervisión de un adulto para subirte y de la mano saltar. Una vez finalizado el circuito, deberás volver a iniciarlo salticando desde la silla hasta la soga por una línea que estará pintada en el suelo con tiza.



Actividad 3: "Búsqueda de Broches"

Consigna: en esta ocasión, utilizaremos los broches para colgar la ropa. Ellos estarán en recipientes, dependiendo la cantidad de participantes (Ej: Si hay 3 participantes, deberá haber 3 recipientes). En este juego, los participantes deberán ir como "un perrito" (cuadrupedia) desde el recipiente hasta un adulto que pertenecerá a su equipo, y trasladar de a un broche a la vez colocándolo en ropa de su compañero. Repetir la acción hasta quedarte sin broche. El equipo que termina primero, será el ganador.



Actividad 4: "Colores"

Consignas: para finalizar deberán confeccionar círculos de colores:

1. 10 círculos rojos
2. 10 verdes
3. 10 azules
4. 10 amarillos
5. 10 naranjas

Una vez realizados, los esparcirán por el espacio de juego (bien mezclados) y en el piso dibujarán 5 círculos más grandes como "casitas" (unos de cada color) con tiza. El objetivo del juego será, elegir un color y el participante que junto más círculos en "su casita" será el ganador.

Importante: cada participante tendrá 10 segundos para juntar la mayor cantidad de círculos del color propuesto, una vez finalizado el tiempo no podrá levantar más fichas.

