

## PROPUESTAS DE EDUCACION FISICA PARA PRIMARIA

Continuamos con el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio desde la Coordinación de la Modalidad de Educación Física te proponemos estos juegos para compartirlos con la familia.

¡Con ellos ejercitaras algunos de tus sentidos y desarrollarás tus habilidades y además la pasaras genial!

**Para los más pequeños: 1º, 2ª y 3er grado.**

### -Completar el retrato:

Con la ayuda de un adulto vas a dibujar en una hoja la cabeza de una persona (en las imágenes ilustrativas te mostramos como) No se incluye en el dibujo los ojos, la orejas, la cejas, nariz, el pelo ni los labios.

Lo pegaran en la pared o bien sobre la mesa; esa persona te vendará los ojos y pondrá en tu mano un felpon, lápiz, o lapicera.

El desafío es completar el dibujo de la cara con los ojos vendados.

Tu familia puede orientarte con indicaciones verbales (¡Tendrás que escuchar muy bien esas indicaciones!)



### **-El gallito ciego (un juego que jugaban tus abuelos y tal vez los abuelos de tus abuelos)**

Para este juego uno de los participantes debe tener los ojos tapados, será el GALLO CIEGO. El deberá atrapar a los demás con los ojos vendados. Si son varios forman una ronda alrededor del gallo ciego.

Dialogo del juego:

- Ronda: Gallo ciego que has perdido.
- Gallo: Una aguja y un dedal.
- Ronda: En qué calle lo has perdido.
- Gallo: En la calle Totoral.
- Ronda: Búscalos y los encontraras.



En ese momento se desarma la ronda y el gallo ciego busca con las manos tocar a alguien.

El primero en ser tocado es el próximo gallo ciego.

**Para los no tan pequeños: 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> y 6<sup>o</sup> grado.**

**-¡A probar nuestra puntería!**

Para jugar con toda la familia.

Uno de los integrantes de la familia sostiene un recipiente sobre su cabeza y se desplaza caminando por un sector de la casa, el resto de los integrantes de la familia tiene en su posesión 10 pelotitas de papel.

Cuando comienza el juego quien sostiene el recipiente comienza a caminar y el resto de los integrantes comienza a lanzar las



pelotitas con la intención de embocar en el recipiente. Gana el integrante que enceste primero las 3 pelotas.

### **-A derribar obstáculos!:**

Vas a necesitar 5 o seis botellas o vasos de plástico, unas medias (tipo can can) con una pequeña pelota colocada en uno de sus extremos.

Debes colocarte parte de la media en la cabeza (como lo muestra la imagen)

Por otro lado colocaremos las botellas de agua llenas (y cerradas) o los vasos plásticos (vacíos) en el suelo. Solo con el movimiento de nuestra cabeza tendremos que derribar tantas botellas como podamos en un minuto.

Gana quien haya tirado el mayor número en menos tiempo, siempre que no se pase del límite.



En el siguiente links encontraras algunos juegos y juguetes con los que jugaba en la época colonial.

<https://www.youtube.com/watch?v=SMGO26xIFY8&t=10s>