

## Actividades de continuidad

**Área: Educación Física**

**Primer ciclo**

**Profesora: Micaela Torga**

Las siguientes actividades y propuestas están destinadas a que los alumnos “no estén demasiado quietos”. Es muy importante que los niños y niñas tengan un tiempo de recreo y lo aprovechen haciendo algunos ejercicios y juegos. También pueden grabarlos o sacar fotos para que podamos compartirlos más adelante con todos los compañeros.

- 1- Les propongo que elijan una canción e inventen con ella una secuencia de movimientos, luego deberán pedirle a un adulto, hermano o hermana que los imite. Utilizar movimientos que usamos en la clase de educación física.
- 2- Intentar cumplir los siguientes desafíos:
  - a) Caminar con un libro en la cabeza por varios sectores de la casa sin que se caiga.
  - b) Trasladar durante 30” una zapatilla, un vaso de plástico o cualquier elemento que se les ocurra, usando solo los codos.
  - c) Trasladar durante 30” una zapatilla, un vaso de plástico o cualquier elemento que se les ocurra, usando solo las rodillas.
  - d) Realizar la seguidilla de estos emoji, sin confundirse, a ritmo de alguna canción que elijan. Intenten hacerlo cada vez más rápido. En YouTube, escribiendo “Tiktok hand signals”, podrán ver varios videos.



Ahora con estos



Por ultimo mezclarlos de la manera que quieran creando un propio desafío.

3- Desafiando tu memoria: Colocar 6 vasos de plástico dispersos en una habitación amplia o patio, bien separados entre sí. A cada vaso se le debe asignar un número sin seguir un orden.

El adulto dirá un número para que el alumno toque el vaso correspondiente y vuelva a su punto inicial. El objetivo de este juego es que el alumno recuerde el número de cada vaso y no se confunda al momento de tocar cada uno. El juego termina cuando realiza la consigna 6 veces sin confundirse.

VARIANTES:

- el alumno debe saltar el vaso correspondiente.
- el adulto dirá dos números seguidos y el alumno debe saltar los vasos en ese orden.