

¡Juguemos a soplar!



GRUPO DOCENTES 2021
PRE – KINDER

Vamos a inspirar
Con tu boca bien cerrada, “huele” la flor



Vamos a respirar por la boca

Sopla la vela suavemente y deja que la llama “baile”



Sopla la vela bruscamente y deja que la llama se apague



¿Qué pasó? ¿Te diste cuenta?

En este ejercicio, debes inspirar y espirar
“huele – sopla”



En este ejercicio deberás inspirar y espirar
“huele dos veces y luego sopla”



Aquí deberás retener el aire

“Inspira, aguanta cerrando bien tu boca (no vayas a soplar)
Mantén el aire mientras tus papás cuentan hasta 3



Repite el ejercicio mientras tus papás cuentan hasta 5 y luego hasta 10.

En este ejercicio veremos cuánto puedes mantenerte soplando.

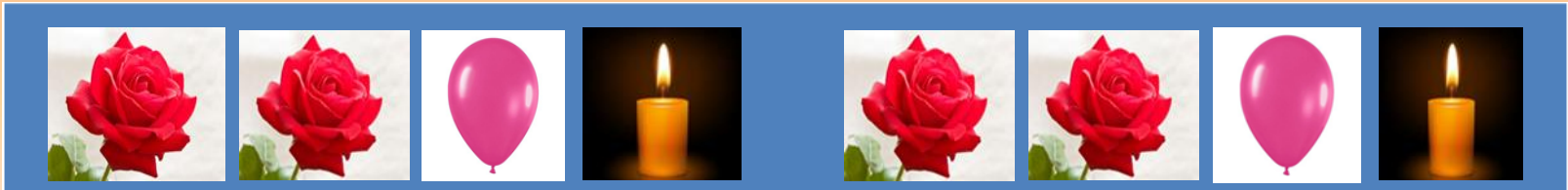
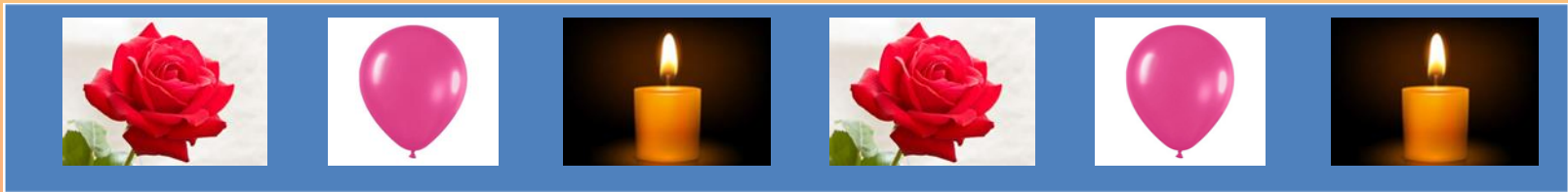
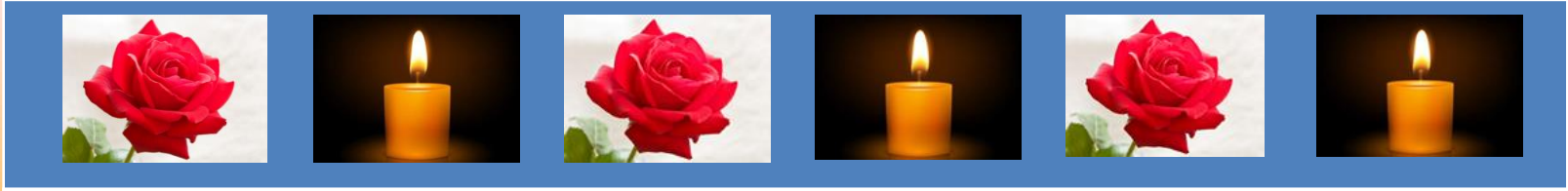
“Toma aire y sopla suavemente, mientras recorres el camino con tu dedo”
¿Hasta dónde llegaste? Sigue practicando para que puedas llegar hasta la meta.



Realiza estas secuencias. Inspira por la nariz cuando veas una flor, sopla por la boca cuando aparezca una vela y retén el aire cuando veas un globo.

(Recuerda siempre inspirar con la boca cerrada)

Sigue practicando hasta que las puedas realizar todas



Lo hiciste muy bien



¿Te gustaron los ejercicios?

A continuación hay diversas actividades para reforzar, el soplo y la respiración.

No es necesario realizarlas todas juntas

Se pueden ir incorporando paulatinamente a las rutinas diarias y repetirlas tantas veces se quiera.

¡Ahora te invito a jugar!

“Viene un viento fuerte”

Para jugar necesitarás:

- ✓ Motitas de algodón (si no tienes puedes usar toalla de papel, servilletas, papel higiénico o hasta un pañuelo).
- ✓ Colonia
- ✓ Una vela (no importa el tamaño)
- ✓ Fósforos

Actividad:

Humedece el algodón con unas gotitas de colonia, y déjalo sobre la mesa.

Prende la vela (con ayuda de tus papás) y colócala al lado

Repite los ejercicios que acabas de ver en las imágenes, pero usando estos materiales:

1) Vas a oler el algodón, recuerda mantener la boca cerrada y luego soplarás la vela, primero muy suavemente para que esta “baile” y luego bruscamente para que se apague

¡Ahora huele el algodón, retén el aire y sopla la vela.!



¿Te resultó?

“Explosión de challa”

Para este juego necesitarás:

- ✓ Trocitos de papel (confort, volantín, servilletas, challa).
- ✓ Bombilla
- ✓ Un plato extendido (bajo)

Actividad:

En un plato extendido (bajo) coloca los trocitos de papel.

Toma la bombilla y sopla hasta que todos los trozos salgan del plato.

“Cambio de casa”

Para este juego necesitarás:

- ✓ Dos pocillos pequeños
- ✓ Bombilla
- ✓ Bolitas de papel, que deben ser más grandes que la boquilla de la bombilla

Actividad:

Coloca las bolitas de papel en un pocillo

Toma la bombilla y aspira una de ellas, mantén la respiración y déjala caer en el otro pocillo.

Repite esta acción hasta que ya no quede ninguna bolita en el primer pocillo.

“Burbujas”

Para este juego necesitarás:

- ✓ Un vaso
- ✓ jabón líquido o detergente para loza
- ✓ Bombilla

Actividad:

Llena el vaso con agua y colócale unas gotas de jabón

Toma la bombilla y sopla para producir burbujas

Mientras más soples, más burbujas aparecerán hasta rebasar el vaso.

“Manchas de colores”

Para este juego necesitarás:

- ✓ Témperas o acuarelas
- ✓ Hojas de block
- ✓ Bombilla

Actividad:

Coloca unas gotas de témpera del color que tu quieras, sobre la hoja de block

Toma la bombilla y sopla sobre las gotas, de tal modo, que éstas se deslicen

Aplica otros colores de la misma forma

¿Te gustó tu obra de arte?

“Carrera redonditas”

Para este juego necesitarás:

- ✓ Plasticina o masa casera
- ✓ Bolitas
- ✓ Bombilla
- ✓ masking tape, scotch o similar

Actividad:

Coloca dos tiras de maskintape, que semejen los costados de una pista de carreras.

Con la plasticina confecciona bolitas pequeñas y coloca una en la “línea de partida”

Toma la bombilla y sopla la bolita hasta llegar a la “meta”.

Puedes repetir el juego usando bolitas de vidrio o plástico si tienes.