



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



# Jugamos en la naturaleza

## (Propuesta didáctica)



**Descripción:** Esta propuesta didáctica busca que los estudiantes realicen actividades, juegos recreativos al aire libre y en contacto con la naturaleza. Además de tomar conciencia sobre el cuidado de la misma.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Fundamentación

Las actividades físicas en el medio natural ofrecen numerosos beneficios para los niños.

Algunos beneficios son:

**Mejora de la salud física:** Las actividades al aire libre, como correr, saltar y trepar, ayudan a mejorar la condición física, fortalecen los músculos y huesos, y promueven un sistema cardiovascular saludable.

**Desarrollo de habilidades motoras:** Jugar en la naturaleza mejora el equilibrio, la coordinación y la agilidad. Los niños aprenden a moverse en terrenos irregulares y a adaptarse a diferentes superficies.

**Beneficios mentales y emocionales:** El contacto con la naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la concentración. Los niños que pasan tiempo al aire libre suelen ser más felices y tienen menos problemas de comportamiento.

**Fomento de la creatividad y la curiosidad:** La naturaleza ofrece un entorno rico en estímulos que fomenta la exploración y la creatividad. Los niños pueden inventar juegos, construir con materiales naturales y aprender sobre el entorno que les rodea.

**Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Estar al aire libre expone a los niños a una variedad de microorganismos que pueden ayudar a fortalecer su sistema inmunológico, reduciendo la incidencia de alergias y enfermedades.

**Desarrollo social:** Las actividades en grupo en la naturaleza fomentan la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

**Respeto por el medio ambiente:** Al interactuar con la naturaleza, los niños desarrollan un mayor respeto y aprecio por el medio ambiente, lo que puede llevar a comportamientos más sostenibles en el futuro



**Formato:** Propuesta didáctica

**Fecha de creación:** Octubre 2024

**Competencias generales:** Comunicación, Pensamiento creativo, Iniciativa y orientación a la acción y Relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
<p><b>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</b></p> <p><b>Tramo 2</b> <b>Grado: 1ro y 2do año</b></p>	<p>Educación Física</p>	<p>. CE1. Competencia Motriz: Realiza una práctica motriz reflexiva, emocional y observable del cuerpo humano, que promueve un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos (Ruiz, 1995), en relación con el deporte, el juego y la recreación, la gimnasia y las expresiones del movimiento motriz.</p>	<p><b>Juego y recreación CE1, CE2, CE3.</b> Contenidos: Realización de juegos motores en la naturaleza: ubicación del espacio del medio inmediato</p> <p>Ampliación de los juegos motores en la naturaleza en la comunidad socioambiental local.</p>	<p>1ro: Realiza juegos motores en la naturaleza y ubica el espacio del medio inmediato.</p> <p>2do: Realiza juegos motores en la naturaleza en la comunidad socio ambiental local.</p>

**Meta de aprendizaje:** Los y las estudiantes realizarán diferentes juegos en la naturaleza para tomar conciencia y vivenciar propuestas de manera diferentes (**La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente**)



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Plan de aprendizaje

### Actividad 1(En casa)

#### Primera parte:

Los estudiantes buscarán información sobre: ¿qué es jugar en la naturaleza? Preguntarán en sus hogares a sus familias para saber su opinión, anotarán la información en sus cuadernos para luego trabajarlo en clases.

#### Segunda parte:

En la clase compartirán la información en una puesta en común.

El docente les mostrará un video sobre la experiencia de unos niños de un colegio que concurrieron a una actividad al aire libre, en la naturaleza.

<https://youtu.be/5BcGB6Y14gM?si=DvU515iFWDw1v1x6>



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Actividad 2

Actividad organizada con tiempo y gestionada por los maestros y los profesores de Educación Física de la escuela.

Esta actividad se realizará buscando un lugar con mucha naturaleza, arbolado, etc. Dependiendo de las oportunidades de cada escuela.

La intención de esta propuesta puede ser pasar la jornada escolar en ese lugar natural y poder disfrutar de una merienda compartida además de los juegos propuestos a continuación.

*Reconocemos el lugar:*

Esta propuesta invita a los estudiantes a realizar una pequeña caminata en la zona buscando que los estudiantes conozcan el lugar y puedan apreciar la naturaleza.

Los docentes a cargo los invita a pensar antes de realizar la caminata:

¿cuántos árboles diferentes observaron en el lugar?, ¿qué les llamo la atención de la naturaleza?, ¿se pudieron apreciar la vista de pájaros u otros animales en el lugar?, en cuanto a la limpieza: ¿el lugar estaba limpio o no?,

Para luego realizar una reflexión en conjunto.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Juegos:

### “Juego al palo borracho “

En este juego se formarán dos equipos que deberán de a uno marearse con” el palo borracho” (esto es con un palo de forma vertical apoyado en el suelo , los estudiantes deberán apoyar la frente en la parte de arriba y sin despegar la frente del palo, girar 5 veces ) para luego salir corriendo hacia un lugar delimitado por el docente y volver a su columna para que luego salga el compañero de equipo que sigue y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo hayn cumplido la tarea, ganará el equipo que finalice primero.



### “Cacería extraña”

En este juego los docentes crearán equipos donde deberán cumplir diferentes consignas para poder ganar. Se les entregará una hoja y un lápiz para cumplir las tareas.

Las consignas estarán relacionadas con el entorno natural en el que se encuentran:

Poner un nombre al equipo (el nombre debe de tener relación con la naturaleza).

Realizar una base con hojas, ramas, etc., donde será el lugar del equipo.

Buscar 5 hojas de diferentes plantas o árboles de lugar y averiguar el nombre con los docentes.

Buscar 4 piedras de diferentes tamaños.

Buscar un árbol muy grande del lugar y abrazarlo, le pedirán a alguno de los docentes que esté observando, o colaborando con los equipos que les saque una foto para registrarlo.

Realizar un mapa del lugar según su orientación.

Averiguar cómo se llama el lugar al que fueron y porque lleva ese nombre.

Al finalizar deben ubicarse en su base e informar a los docentes que terminaron.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

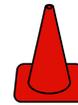
DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



### *“Carrera de embolsados”*

Se formarán carreras de cuatro o cinco estudiantes que deberán poner sus piernas dentro de una bolsa de arpillera que les proporcionará el docente y realizar una carrera delimitada.





**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Actividad 3

### *Juegos cantados*



#### El tren de la alegría

Desarrollo: En este juego los niños realizan una ronda y comienzan a cantar una canción con el profesor y siguen las consignas que va planteando el docente. En el video se muestra claramente cómo se lleva adelante el juego.

<https://youtu.be/iFceQRSO87g?si=QGR-m5ZtHUOSz6ew>



#### El gusano relajado

Objetivo: Promover la expresión emocional en grupos

Desarrollo: En este juego se encuentran todos en ronda y el profesor comienza a mostrarles un gusano imaginario y los niños copian todos los movimientos corporales que haga el docente.

Para mayor aclaración de cómo es el juego cantado se deja un video, que demuestra tanto la danza como el canto, en forma clara.

<https://youtu.be/5943rOtolvl?si=HkCh4azKRR-3HXqo>



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Actividad 4 (Hora de descansar y reflexionar)



Se proponen a continuación actividades más relajadas donde los estudiantes puedan descansar de los juegos intensos realizados anteriormente.

### *Dibujo en equipo*

Los docentes les entregarán por equipo un papelógrafo y colores.

Deberán realizar un dibujo del lugar donde están, pensando en los árboles, la vegetación, pájaros, etc. Un dibujo muy completo.

Luego de realizar los dibujos cada equipo compartirá el mismo, explicando lo que dibujaron y pudieron identificar del lugar.

Para finalizar se realizará una actividad de contacto con los sonidos de la naturaleza:

Los estudiantes se acostarán en el suelo y intentarán descansar y relajarse con los ojos cerrados e irán escuchando lo que el docente les irá diciendo, buscando el acompañamiento de esta experiencia.

El docente les pedirá que piensen en su respiración, relaje cada parte de su cuerpo y piensen en los sonidos de alrededor, piensen en todo lo que logran escuchar.

Luego de un tiempo prudente que considere el docente necesario, les pedirá que se incorporen y se sienten y les preguntará que pudieron escuchar, y cómo se sintieron.

*Esta actividad promueve la relajación y contacto con el cuerpo y la naturaleza.*



### Evaluación:

Luego de realizar todas las actividades se les plantea a los niños a realizar una autoevaluación para observar e identificar que pudieron aprender y desarrollar a partir de las propuestas planteadas

			
¿Cómo te sentiste realizando estas actividades?			
¿Te gustó el contacto con la naturaleza?			
¿Cómo te sentiste con tus compañeros?			
¿Te parecieron divertidas ese tipo de actividades?			

### Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación:

Se espera promover prácticas educativas contextualizadas con la realidad de cada grupo y de cada centro, con la finalidad de que los estudiantes puedan vivenciarlas y sentir las como un aporte para su vida y para que las mismas trasciendan el espacio escolar.

Esta es una propuesta que puede llevarse adelante con más de un grupo de la escuela donde se realice de forma ordenada y planificada una jornada en contacto con la naturaleza permitiendo vivenciar y reflexionar sobre del cuidado de la misma.



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



## Bibliografía/Fuentes consultadas

ANEP, (2022) Educación Básica Integrada (EBI) "Plan de estudios" [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/2022/noticias/setiembre/220927/EBI%202022%20v7.pdf> [Fecha de última consulta Marzo 2024] .

ANEP (2022) "Progresiones de Aprendizaje" [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022.pdf> [Fecha de última consulta Marzo de 2024]

ANEP,(2022) "Marco Curricular Nacional" [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%202%20Agosto%202022%20v13.pdf> [Fecha de última consulta Marzo de 2024] [https://www.freepik.es/foto-gratis/ninos-explorando-juntos-naturaleza\\_15416059.htm#fromView=search&page=1&position=3&uuid=3ef141ba-dbc3-451f-96bc-c9990d5ca8d8](https://www.freepik.es/foto-gratis/ninos-explorando-juntos-naturaleza_15416059.htm#fromView=search&page=1&position=3&uuid=3ef141ba-dbc3-451f-96bc-c9990d5ca8d8)

DÚO TIEMPOS DE SOL(2015,Diciembre)"Súbete al tren de la alegría"[Video en línea].Disponible en": <https://youtu.be/iFceQRSO87g?si=QGR-m5ZtHUOSz6ew>

DINÁMICA KÁDIMA(2023,Enero)"Dinámica el gusano relajado"[Video en línea].Disponible en : <https://youtu.be/5943rOtolvI?si=H8QJFZPse-uKaKCW>

FREEPIK(s,f)"Concepto ecoturismo"[Imagen en línea].Disponible en; [https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ecoturismo-personajes\\_9365848.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=81729d45-2e49-459d-abfd-1c7fb214c275](https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ecoturismo-personajes_9365848.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=81729d45-2e49-459d-abfd-1c7fb214c275)

FREEPIK(s,f)"Niños trabajando juntos"[Imagen en línea].Disponible en: [https://www.freepik.es/vector-gratis/plantilla-burbujas-discurso-chica-relajante\\_26213154.htm#fromView=search&page=1&position=38&uuid=9cbf0603-afc3-4464-8d9a-ae2ef9a4f5c5](https://www.freepik.es/vector-gratis/plantilla-burbujas-discurso-chica-relajante_26213154.htm#fromView=search&page=1&position=38&uuid=9cbf0603-afc3-4464-8d9a-ae2ef9a4f5c5)

Freepik(s,f)" Tren y niños"[IMAGEN].Disponible en [https://www.freepik.es/vector-gratis/tren-ninos\\_8131463.htm#fromView=search&page=1&position=35&uuid=a818e7bd-60b9-4247-9fd1-5afb15760bc7](https://www.freepik.es/vector-gratis/tren-ninos_8131463.htm#fromView=search&page=1&position=35&uuid=a818e7bd-60b9-4247-9fd1-5afb15760bc7)

Freepik(s,f)"Ilustracion de una oruga"[IMAGEN].Disponible en <https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-oruga-dibujos-animados-dibujados-mano>



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



[\\_41965141.htm#fromView=search&page=1&position=20&uuid=a4f0a2f5-c9ad-4430-a02a-6dc210306b1b](#)

FUNDACIÓN CASERTA (2011,4) "Actividades en la naturaleza" [Video en línea].  
Disponible en: <https://youtu.be/5BcGB6Y14qM?si=DvU515iFWDw1v1x6>

*"Los videos utilizados en este material NO se encuentran comprendidos en la licencia del recurso, salvo a aquellos en las que se especifica lo contrario"*

**Autora: Cecilia María Nuñez Dodera**

**Fecha de creación:** octubre de 2024

**Licenciamiento:** Creative Commons Atribución 4.0 Internacional