

# ACTIVIDADES MOTRICES PARA REALIZAR EN CASA



## SEMANA 1

Supervisión de Educación Física

Estrategia de Aprendizaje a Distancia

**Dirección de Educación Inicial y Preescolar:**

Ana Lilia Díaz Íñiguez

**Colaboradores:**

Águeda Lorena Boscato Funes  
Alberto Jorge Morales Aristegui  
Alma Patricia Macario Rodríguez  
Alonso Gregorio Guzmán Sánchez  
Amanda Sabel Páez Escobar  
Antonio Abrajan Alcocer  
Argel Ubaldo Ledesma Salinas  
Carlos David Tenorio Rojas  
Carolina Saules Muñoz  
Christian Yair Castañeda Romero  
Cuauhtémoc Delgado Martínez  
Cynthia Alonso Rodríguez  
Daniel Jacinto Martínez Torres  
Diana Yasmín Díaz Jiménez  
Diana Yvonne Acevedo Sánchez  
Dulce Victoria Velázquez Ramírez  
Eder Alejandro Jardines Ramírez  
Edgar Felipe Páez Valle  
Edgar Ortiz Ascencio  
Emilio Ramírez Hernández  
Enrique Javier García Martínez  
Enrique Ramírez Martínez  
Eréndira Betzabé Urbina Pineda  
Gabriela Falcón Moreno  
Héctor Abel Pérez Campuzano  
Idaín Galicia Xolalpa  
Iliana Berny Díaz  
Irma Gómez Castellanos

Isidro Ortega Rubio  
Itzel Aguilar Santiago  
Iveth Michaca Vera  
Jany Karina Aquino Reza  
Jorge Armando Marín Jiménez  
Jorge Reyes Sampedro  
José Eugenio Soto Cadena  
José Luis Méndez Camacho  
Juan Cabrera Hernández  
Juan Manuel Santillán Rodríguez  
Juana Tovar Molina  
Julieta Peñaloza Poblano  
Julio Garza Mier Y Terán  
Leticia Bárcena Vera  
Luz Del Carmen García González  
María Guadalupe Meléndez Galicia  
María Magdalena García Gómez  
Mary Carmen Alvarado Briones  
Max Mendieta González  
Mildred Pérez Gutiérrez  
Nallely Verónica Enríquez Santiago  
Nancy Jiménez Sumano  
Óscar Martínez Bonilla  
Óscar Tovar Molina  
Raquel Eugenia García Argüello  
Verónica Alexandra Cermeño Sánchez  
Verónica Eilen Mondragón Del Río  
Verónica Monserrat Cabrera Laguna

**Compiladores:**

Karla María Amezcua López  
Rogelio Sánchez Gutiérrez  
Ruth Morales López

## INTRODUCCIÓN

Al periodo vacacional programado en el calendario escolar 2019-2020, del 6 al 17 de abril, se adicionan dos semanas previas, que van del 23 de marzo al 3 de abril, para la suspensión de actividades escolares en las que las y los niños de las escuelas de educación preescolar participarán en el aislamiento voluntario preventivo.

Por ello, las y los docentes de Educación Física, en su calidad de agentes para la transformación del país, a demostrar que son los depositarios con las mejores manos, mentes y corazones para coadyuvar en el cuidado de la salud de las y los niños, proponen el compilado “Actividades Motrices para realizar en casa”; el cual está dirigido a madres, padres, tutores y/o cuidadores con el propósito de realizar en sus hogares actividades que favorezcan el desarrollo motriz y la actividad física a través del juego.

El material está organizado en doce actividades a realizar por semana, donde cada madre, padre, tutor y/o cuidador tendrá la posibilidad de desarrollar una o dos actividades por día.

## Actividad 1. “Pescar ¡Con los Pies!” – Control y precisión

Colocar las pelotas o juguetes de plástico en un recipiente e invitar a la/el niño que los coloque en el otro recipiente usando sus pies.

En caso de que no se desee trabajar con agua, se pueden colocar diversos juguetes o peluches dentro del recipiente seco e invitar a la/el niño que los saque y meta usando sus pies.



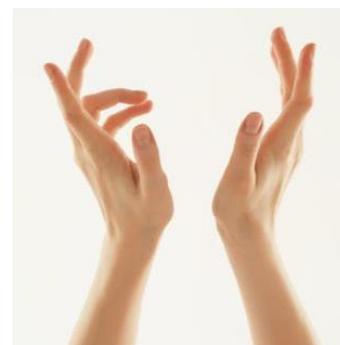
### **MATERIAL:**

Dos recipientes (con o sin agua), pelotas o juguetes de plástico, peluches y silla.

## Actividad 2. “Libélula Lila” – Coordinación, rima con movimiento

En un primer momento visualizar el video sin movimientos, posteriormente, los movimientos acompañan la rima.

Papa/mamá puede realizar los movimientos junto con la/el niño.



Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=LCpT6ZyohZw&list=PLWrIJEssP9-r1QQf6LC9jJCPqJA-8Dqua&index=8>

### **MATERIAL:**

Celular, tableta electrónica, equipo de cómputo (con acceso a internet).



### Actividad 3. “La tabla veloz” – Control y precisión

Papá/mamá se coloca en un extremo de la tabla y la/el niño en el otro extremo (quedando inclinada).

Papá/mamá deja caer las pelotas o taparrosas para que la/el niño las atrape con la cubeta.

Otra forma de jugar es colocar la cubeta en el piso y colocar la tabla inclinada obre la cubeta.



Papa/mamá coloca una pelota o taparrosca en la tabla y la/el niño debe mover la tabla para que la pelota caiga dentro de la cubeta.

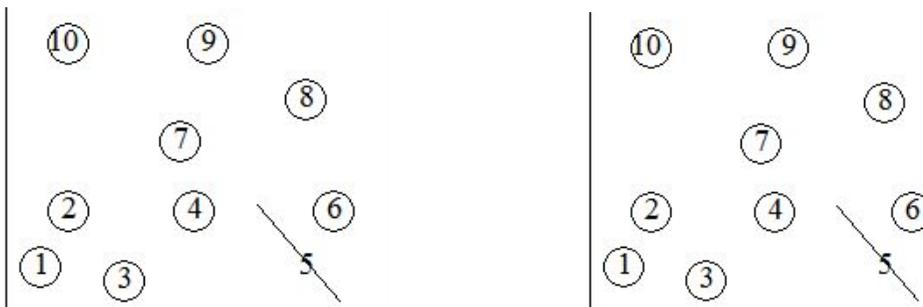
**MATERIAL:**

Tabla de madera o cartón, pelotas de plástico o taparrosas, cubeta pequeña.

### Actividad 4. “En orden” – Ubicación espacial

Papa/mamá coloca los números o figuras en el piso, acomodadas en cierto orden.

La/el niño debe colocar sus números o figuras de la misma forma en la que se encuentran los de papa/mamá.



**MATERIAL:**

Hojas con números o figuras (2 juegos iguales).

## Actividad 5. ¡A pasear las pelotas!! – Lateralidad, manipulación

Papá/mamá traza distintas líneas en el piso con gis o cinta (rectas, curvas, zigzag, etc.).

La/el niño traslada una la pelota por las líneas trazadas en el piso, manipulándolas con distintas partes del cuerpo: mano derecha o izquierda, pie derecho o izquierdo), utilizando música de fondo tranquila, se sugiere:

(<https://www.youtube.com/watch?v=4BrIENGMIQA>)



**MATERIAL:**

Música, cintas de colores o gises, pelota.

## Actividad 6. “Dibujando su cuerpo” – Esquema corporal

Papá/mamá pega hojas de papel en el suelo y se coloca acostado sobre el mismo.

La/el niño traza la silueta con una crayola, posteriormente colorea las diferentes partes del cuerpo.



Papá/mamá puede apoyar al colorear o preguntar ¿Qué parte del cuerpo te hace falta colorear?

Si no se cuenta con hojas, se puede dibujar la silueta en el piso con un gis.

**MATERIAL:**

Hojas de periódico o de reúso, cinta adhesiva, crayolas o gises.

## Actividad 7. Amarro mis agujetas - Coordinación

Con la ayuda de un adulto, practicar durante todos los días de 5 – 10 minutos amarrarse las agujetas.

Primero, agarrar un cordón o una agujeta y empezar a hacer muchos nudos y desamarrarlos.

Luego, hacer un nudo y las orejas de conejo con este pequeño cuento:

1. “Orejitas” es un conejito muy bonito y curioso que una mañana estaba saltando en el campo.

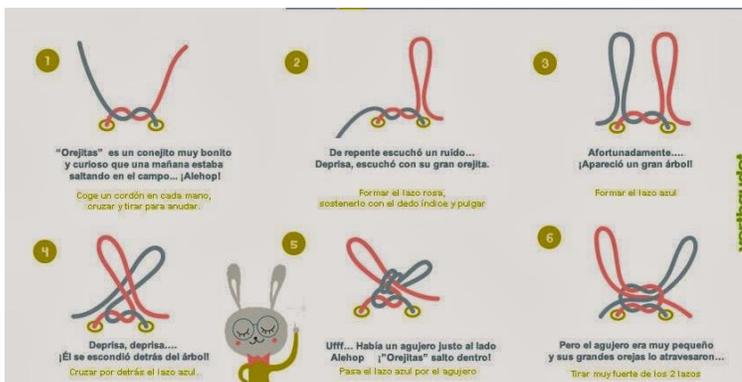
2. De repente escuchó un ruido...  
¡Deprisa!, escuchó con su gran orejita.

3. Afortunadamente... ¡apareció un gran árbol!

4 Deprisa, deprisa... ¡Él se escondió detrás del árbol!

5. Ufff... había un agujero justo al lado  
¡Orejitas, saltó dentro!

6. Pero el agujero era muy pequeño y sus grandes orejas lo atravesaron.



### MATERIAL:

Agujetas o cordón.

## Actividad 8. “Vale Pata Zum” – Ritmo (Retahila)

La/el niño repite lo siguiente:

Vale, vale, vale,  
Pata zum, zum, zum,  
Vale zum, zum, zum,  
Pata zum, zum, zum,

Los “**vale**” se hacen con las manos a manera de aplauso.

Los “**pata**” con los pies (golpeando contra el piso).

Los “**zum**” con las palmas al compañero de junto



Primero de manera individual el niño dice la retahíla, posteriormente se integra un acompañante y en el momento del zum zum chocan palmas entre ambos.

Se puede integrar en círculo cualquier cantidad de integrantes y realizarlo a diferentes velocidades e intensidades.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=crZ1MZQZNtU>

### MATERIAL:

Propio cuerpo y acompañantes.

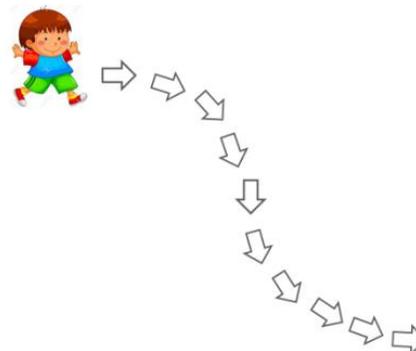


## Actividad 9. “Sigue el camino” - Locomoción

Recortar las hojas en forma de flecha ➡, entre 10 y 15 flechas.

Colocar las flechas en el piso formando un camino, deben estar suficientemente separadas para que el niño pueda seguirlas durante un trayecto de mínimo 2 metros, diseñar varios caminos diferentes.

La/el niño se colocará al inicio del camino de flechas y seguirá la trayectoria dibujada: Caminando, trotando, saltando (en un pie y después el otro pie, con pies juntos, gateando).



**MATERIAL:**

Hojas de papel reciclado, periódico o cartón (aproximadamente del tamaño de una hoja tamaño carta).

## Actividad 10. Mini bastones – Manipulación, lateralidad

Proporcionar al niño(a) 2 palos de madera, los cuales sostendrá uno en cada mano, se le invita a manipularlos simultánea: girándolos, rotándolos, agitándolos, etc.

Posteriormente, se le dará una pelota de plástico o un peluche pequeño que se colocará en el piso y lo deberá guiar con un bastón, primero con una mano y después con la otra.



Para concluir la actividad tendrá que sostener la pelota o el peluche con ambos palos

**MATERIAL:**

Palos de madera, pelota o peluche.

## Actividad 11. “Escondidas” – Ubicación espacial

Realizar el juego de las escondidas, el alumno se esconde en alguna zona de la casa evitando ser encontrado, al ser encontrado explicar si estaba arriba, abajo, atrás de, o frente a algún objeto, con la intención de que establezca relaciones espaciales.

Es importante cuidar que los espacios donde se pueda esconder no impliquen un riesgo.



**MATERIAL:**

Ninguno.

## Actividad 12. “El piso es lava”-

Colocar los tapetes en el piso, dejando una distancia adecuada entre cada tapete. A la señal de " el piso el lava" la/el niño deberá buscar un tapete y colocarse sobre el mismo, imaginando que el piso es lava y evitar "quemarse".

Pueden colocar tantos tapetes deseen.

Para hacerlo más difícil, se pueden agregar obstáculos sencillos entre los tapetes.

Este juego se puede jugar en familia.



**MATERIALES:**

Tapetes, hojas de reúso, o algo que puedan pisar sin riesgo de resbalarse.