

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.



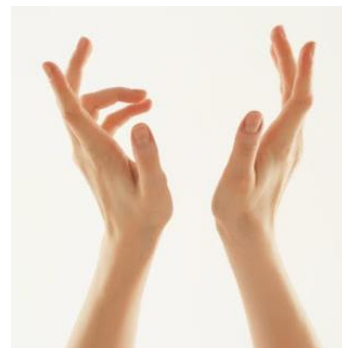
MATERIAL:

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.

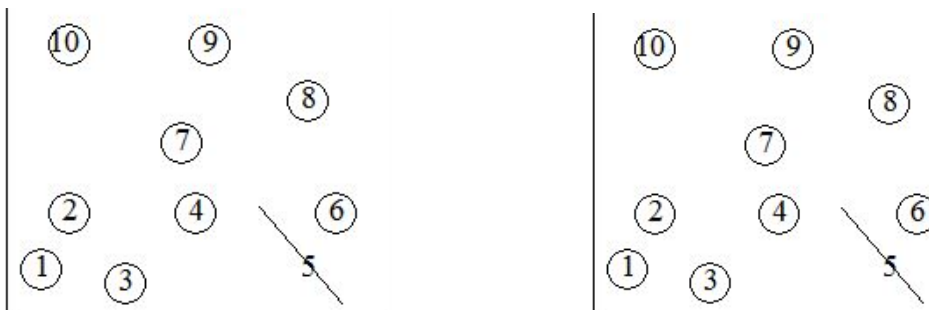
MATERIAL:

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.

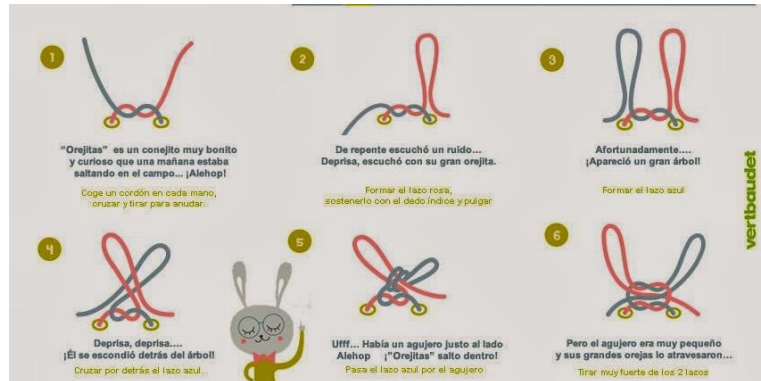
2. De repente escuchó un ruido...
¡Deprisa!, escuchó con su gran orejita.

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.

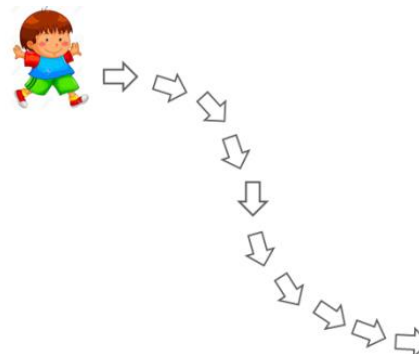


Actividad 9. “Sigue el camino” - Locomoción

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.