

# ACTIVIDADES MOTRICES PARA REALIZAR EN CASA



## SEMANA 3

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 Abraján 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. “Juego de palmas” – Ritmo, coordinación

Mamá/papá enseña a la/el niño la canción de cualquier juego de palmas que ellos jugaban cuando eran niños(as), por ejemplo “marinero”:

“Marinero que se fue a la mar y mar y mar y  
Para ver lo que podía ver y ver y ver y  
Y lo único que pudo ver y ver y ver y  
Fue el fondo de la mar y mar y mar y”



Y cuando dicen “mar y” o “ver y” se tocan tres veces primero la frente como un saludo militar, luego el pecho cruzando los brazos, luego los muslos y por último haciendo combinaciones de los tres.

Posteriormente pedirles a los niños que ellos enseñen algún juego de palmas que ellos jueguen en la escuela.

### MATERIAL:

Ninguno

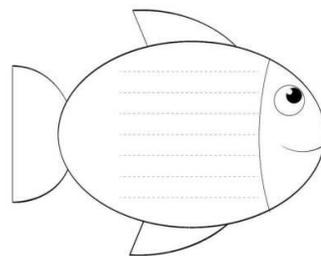
## Actividad 2. “A tejer el pez” – Control y precisión

Papá/mamá dibuja en una hoja blanca un pez con 7 líneas punteadas en el cuerpo, tal como lo muestra la imagen.

Se recortan las líneas punteadas.

Posteriormente se recortan varias tiras de hojas de color.

La/el niño va tejiendo las tiras de colores en las líneas del pez.



### MATERIAL:

Hojas de colores, tijeras y dibujo de pez.



## Actividad 3. “El guía” – Coordinación, desplazamiento

La/el niño toma la escoba y dirige diferentes materiales por diferentes direcciones y trayectorias en un espacio de casa, ya sea en zig za- linea recta, rodeando, etc.

Es importante cuidar que lleve los objetos.

Para hacerlo más difícil, se pueden agregar 2 o más objetos a la escoba.



**MATERIAL:**

Escoba, envases de crema, cartones de leche, botellas de plástico de refresco, cajas de zapatos,...

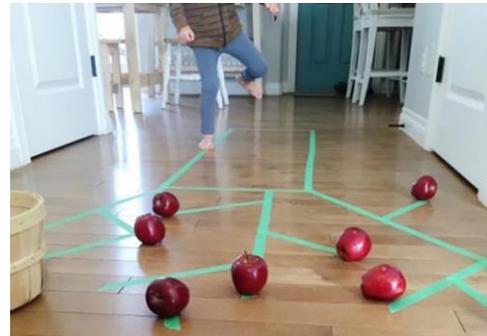
## Actividad 4. “Recogiendo manzanas” – Equilibrio, Resol. problemas

Papá o mamá dibuja con el gis o con cinta adhesiva las ramas del árbol que permita realizar varios movimientos.

En cada rama se pone una manzana.

La/el niño puede saltar en dos pies por el tronco del árbol hasta recoger la cesta. Después puede hacer equilibrio por cada rama mientras recoge las manzanas y las pone dentro de la cesta que tiene en la mano. La idea es que no se caiga de las ramas ni tire las manzanas.

Otra forma de llegar a las ramas es caminando con las piernas abiertas por las líneas que forman el tronco del árbol.



**MATERIAL:**

Cinta adhesiva o gises, canasta o cubeta, manzanas o pelotas de papel.

## Actividad 5. “Habas quemadas” – Control y precisión

**Objetivo:** Comprar o adquirir los 6 perros (los frijoles), nuestras monedas serán los maíces y las habas nos servirán de dados.

Participan 2 o más jugadores, cada uno con los materiales antes mencionados (también los pueden compartir).

Colocar los Perros arriba (frijoles) y los maíces abajo. Puede ser otro acomodo siempre y cuando haya orden.

Se menean las habas con las manos y se lanzan sobre una superficie plana (piso o mesa).

Si cae una haba quemada hacia arriba se sube 1 maíz cerca de los perros (se va abonando), si caen 2 quemadas hacia arriba se suben dos maíces, lo mismo procede si caen 3, 4 ó 5.

Cuando abonas todos los maíces te ganas un Perro, el cual colocas en un lugar aparte. Vuelves a bajar los 12 maíces para conseguir el siguiente Perro.

- Cama negra: Si caen las 6 habas quemadas ganas automáticamente 1 Perro.
- Cama blanca: Si caen las 6 habas sin mostrar un lado quemado, ganas automáticamente 2 Perros.

Se puede variar (disminuir) la cantidad de los materiales dependiendo del rango de conteo que tengan las/los niños.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Dv8ggUr6UVA>



### **MATERIAL:**

6 habas (se les pintará un lado con un plumón permanente color negro, simulando estar quemada, 6 frijoles, 12 maíces.

## Actividad 6. “Tendiendo la ropa” – Control y precisión

El/la niño en compañía de papá/mamá dibuja en las hojas o periódicos prendas de vestir (playeras, pantalón, calcetines, etc.) y se recortan.

Se coloca un cordón con pinzas y se invita a la/el niño a tender la ropa sin romperla.

Posteriormente se invita a que guarde la ropa teniendo cuidado al quitar las pinzas.



### **MATERIAL:**

Hojas de reúso o papel periódico, plumones, crayolas o colores, tijera, pinzas y cordón.

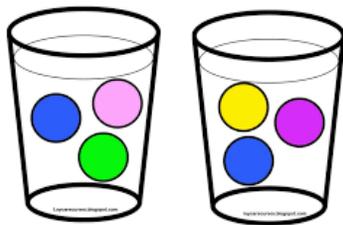


## Actividad 7. “Llenar y vaciar” – Control y precisión, lateralidad

La/el niño colocará un vaso en cada mano y mamá/papá coloca semillas o agua en uno de los vasos.

La/el niño deberá vaciar el contenido de un vaso a otro sin tirar el contenido.

**Derecho Izquierdo**



**MATERIAL:**

Vasos de plástico, agua o semillas.

## Actividad 8. “Palos y claves” - Ritmo

Con algún integrante de la familia observar el video JUEGOS DE RITMO ✓ "PALOS Y CLAVES", después tratar de reproducir los ritmos escuchados.

Se sugiere que la/el niño proponga un ritmo para compartirlo regresando a clase.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qti8j5xKqSQ>

**MATERIAL:**

Palitos de madera, equipo de cómputo con acceso a internet (celular, tableta, computadora).

## Actividad 9. “Tareas motoras” – Locomoción

Papá/mamá visualizará el video y posteriormente realiza algunas de las actividades junto con su hijo(a).

Nota. En el video se usan conos, para poder realizarlo en casa, se podrá sustituir con algunos trapos, juguetes o botellas de PET con las que se cuenten en casa.



Link: [https://www.youtube.com/watch?v=38YuojWGIEM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=38YuojWGIEM&feature=emb_logo)

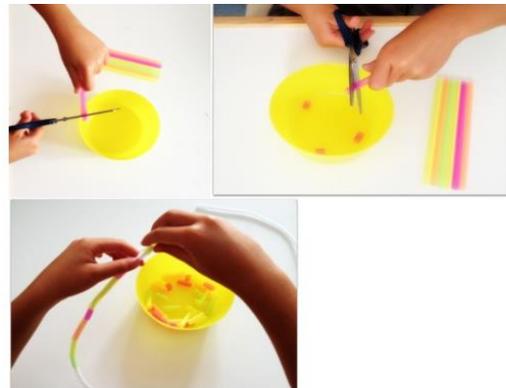
**MATERIAL:**

Tijeras, juguetes o botellas de PET, celular, tableta o equipo de cómputo (con acceso a internet).

## Actividad 10. ¡Ensarta los gusanos! – Control y precisión

La/el niño recortará los popotes de diferentes tamaños.

Una vez que tengan bastantes “gusanos”, será momento de colocarlos en los limpiapipas o el estambre utilizando solamente dos dedos (índice y pulgar).



Pueden jugar con papá/mamá para ver quién hace el gusano más largo.

**MATERIAL:**

Tijeras, popotes, limpiapipas o estambre.



## Actividad 11. “Juego del anillo” - Ritmo

Se coloca la familia en círculo (menos uno de los integrantes) y cantan la siguiente canción:

*“el anillo está en la mano en la mano, en la mano del señor, el que no me lo adivine será un burro cabezón, ábrete membrillo si eres amarillo, ábrete melón si tienes corazón”.*



Mientras pasan un anillo de mano en mano al ritmo de la canción, el integrante que no está en el círculo debió permanecer sin ver, volteado hacia la pared o en otra habitación.

Cuando termina la canción todos los miembros de la familia cierran sus puños y comienzan a decir “yo lo tengo” repetidamente y rítmicamente, el integrante que cerró lo ojos deberá abrirlos y adivinar quién tiene el anillo.

### **MATERIAL:**

Un anillo o ficha de plástico.

## Actividad 12. La casita - Manipulación

Con cobijas, almohadas y diversos materiales que se encuentren al alcance, las y los niños construirán una casita, ellos tendrán que acomodar el material de tal forma que la casita no colapse, puedan entrar y salir sin problema.

Si se cuenta con una lámpara, se puede colocar dentro para iluminar el interior.



### **MATERIAL:**

Cobijas, sábanas, almohadas, cama, sillas.