

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

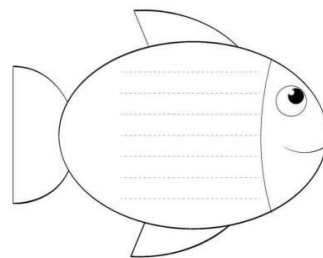
Actividad 2. “A tejer el pez” – Control y precisión

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,...

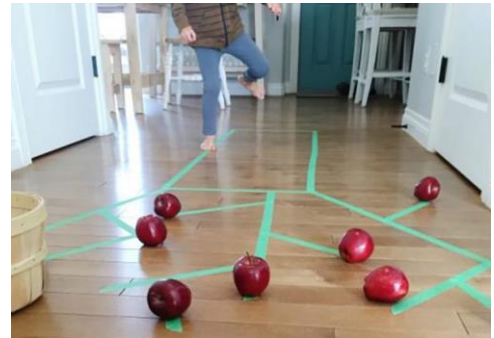
Actividad 4. “Recogiendo manzanas” – Equilibrio, Resol. problemas

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.

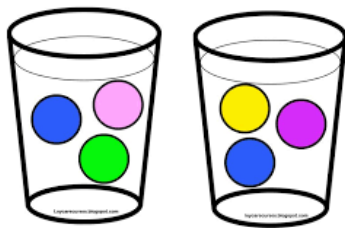


Actividad 7. “Llenar y vaciar” – Control y precisión, lateralidad

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

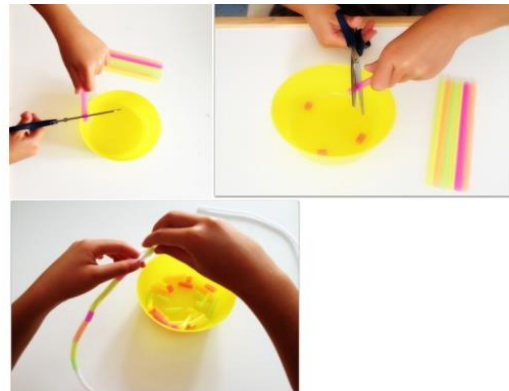
MATERIAL:

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.