

ACTIVIDADES MOTRICES PARA REALIZAR EN CASA



SEMANA 2

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. “Formas de caminar” – Locomoción

Visualizar el video “Formas de Caminar” sin movimientos, posteriormente, los movimientos acompañan a la música.

Para hacerlo más difícil, mamá/papá puede dibujar una línea en el piso o pegar cinta adhesiva, realizando distintas líneas (rectas, zig-zag, curvas, etc) y que las/los niños caminen sobre las líneas; primero como lo hacen las personas y después de acuerdo a la forma de caminar que vieron en el video.

Reflexión: mamá/papá puede preguntar ¿Cómo es la forma de caminar de las personas? ¿Es diferente a las formas de caminar que vimos en el video? Sí No ¿Por qué?

Se pueden realizar los movimientos junto con la/el niño.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8wuxQI3MOmM>

MATERIAL:

Celular, tableta electrónica, equipo de cómputo (con acceso a internet), cinta adhesiva o gises.

Actividad 2. “Tendedero” – Manipulación, control y precisión

La/el niño coloca las pinzas en la prenda de ropa o el cordón, utilizando el dedo pulgar y el dedo índice (utilizar una o ambas manos).

Después, quitar las pinzas de la misma manera.

Papá/mamá puede colocar la cuerda o prenda de ropa a diferente altura.

Se puede hacer una competencia y ver quién pone o quita más pinzas en un determinado tiempo.



MATERIAL:

Pinzas para tender ropa, playera que ya no usen o una cuerda.



Actividad 3. “Globos voladores” – Esquema corporal

Cada integrante de la familia tendrá un globo y lo golpeará con las diferentes partes del cuerpo, evitando dejar caer el globo:

- ✓ Cabeza.
- ✓ Hombro.
- ✓ Brazos.
- ✓ Mano.
- ✓ Pie.
- ✓ Otras partes del cuerpo que proponga.



Lo pueden realizar por parejas o en grupo.

MATERIAL:
Globos.

Actividad 4. “Bolitas de papel” – Control y precisión, lateralidad

La/el niño rasgará el papel, realizará bolitas de papel y con ayuda de dos cucharas tendrá que depositarlas en una botella recortada o cualquier otro recipiente, se trabajará con ambas manos derecha e izquierda.



MATERIAL:
Hojas de papel (pueden ser de periódico, revistas, cuadernos,...), botellas recortada o recipiente de plástico, cucharas, liga.



Actividad 5. “Pelota en pie” – Control y precisión, lateralidad

El/la niña rueda la pelota con el pie de forma libre, procurando que vaya siempre cerca de su cuerpo.

Después, papá/mamá invita a la/el niño a conducir la pelota con diferentes partes del pie (con el empeine, el interior del pie), con el pie izquierdo o derecho, la mano derecha o izquierda, la cabeza.



MATERIAL:

Pelota de vinil, papel o trapo.

Actividad 6. “Manos y pies” – Coordinación, lateralidad

La/el niño dibuja la silueta de sus manos o pies en varias hojas.

Formar un camino con las hojas dibujadas por la/el niño.

La/el niño pasará por el camino colocando la parte del cuerpo dibujada, por ejemplo, mano derecha o izquierda, pie derecho o izquierdo.

Se puede jugar en familia.



MATERIAL:

Hojas de papel de reúso, lápices, colores.

Actividad 7. “Toca sin caer” – Equilibrio

ACTIVIDAD:

La/el niño pegará unas tiras de papel sobre una cuerda o resorte.

El resorte o cuerda lo sujetará entre dos sillas.

La/el niño tocará con una punta de su pie las tiras de papel, después puede ir alternando los pies para tocar las tiras de papel.



MATERIAL:

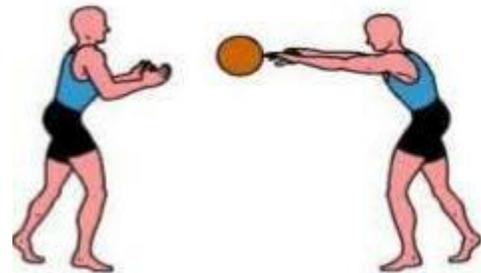
Tiras de papel, cinta adhesiva, resorte o cuerda.

Actividad 8. “Pases” – Manipulación

De manera individual lanzar y cazar.

Por parejas lanzar y cazar (invitar a que poco a poco la distancia entre ambos sea más larga).

Lanzar el objeto a una cubeta (alejarla poco a poco para hacerlo más difícil).



MATERIAL:

Cubeta, pelota, peluche o rollo de papel higiénico.



Actividad 9. “Autopista” – Manipulación, ubicación espacial

En el patio o en un lugar con algo de espacio para jugar, mamá/papá dibuja con el gis una carretera por la cual transitarán los carritos, añadiendo a ella estacionamientos, tiendas, etc.

Si es posible, marcar con flechas los sentidos viales: adelante, atrás, derecha o izquierda.



Mamá/papá puede guiar la/el niño por el camino marcado y decirle hacia dónde se deben dirigir, tratando siempre de que se realice dinámicamente y divirtiéndose, relatando un paseo por la ciudad o ir de compras.

MATERIAL:
Gises, carritos.

Actividad 10. “Salto de obstáculos” – Resol. de Problemas

Actividad para casa con patio.

Papá/mamá coloca diversos objetos por el patio.

La/el niño se desplaza de una lado al otro del patio sin tocar los obstáculos.

Es importante cuidar que los objetos se encuentren en buenas condiciones y no impliquen un riesgo.



MATERIAL:
Diverso (juguetes, sillas, cajas, almohadas,...).



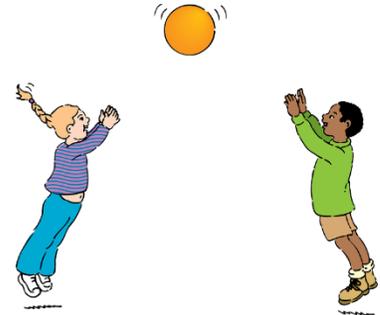
Actividad 11. “Pelotita traviesa” – Manipulación

Con una hoja de papel o de revista hacer una pelotita.

Lanzar y cachar mi pelota (sin que se caiga al piso) con las dos manos primero a baja altura, cuando me salga lanzarla a más altura.

Lanzar, dar un aplauso y cachar sin que se caiga.

Se puede trabajar en parejas con Papá/mamá.



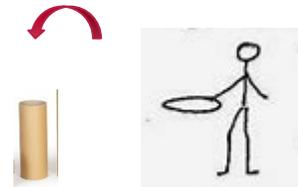
MATERIAL:

Hoja de reúso (revista, periódico, cuaderno,...) o pelota.

Actividad 12. ¡Atínale! – Control y precisión

Con ayuda de un adulto:

- Dibujar una base sobre la cartulina o el cartón y pegarla sobre el plato de unicel (puede tener forma de perro, por ejemplo).
- Pega el cilindro sobre la base (que quede firme).
- En la cartulina o el cartón dibujar círculos con ayuda de un plato y recórtalos. A cada uno de ellos se les recorta el centro.
- Colocar la base a una distancia cercana y lanzar los aros procurando que caigan alrededor del cilindro.
- Se puede aumentar la distancia para hacerlo más difícil.



MATERIAL:

Un cilindro de cartón (puede ser de servilleta de cocina o de papel higiénico, plumones, cartulina o cartón de caja de cereal, tijeras, un plato de unicel)