

Actividades de Educación Física para Reforzar los Aprendizajes Esperados Propuesta integral frente al COVID-19



Nivel Preescolar



QUÉDATE EN CASA



"La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón." Howard G. Hendricks.

¡LA EDUCACIÓN DE CALIDAD INICIA EN CASA !

Presentación

El Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica Aprendizajes Claves para la educación integral, promueve que las niñas y los niños puedan iniciarse en la actividad física sistemática, para experimentar la sensación de bienestar que produce el hecho de mantenerse activos y tomar conciencia de las acciones que deben realizar para mantenerse saludables y prevenir enfermedades.

La Educación Física dinamiza corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. En esta asignatura, los estudiantes ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices a través del juego motor, el deporte escolar, entre otras actividades que promueven estilos de vida activos y saludables.

Por lo anterior, es indispensable dar continuidad a la Programación para la atención educativa a distancia, con la finalidad de continuar con el proceso enseñanza-aprendizaje de los NNA; considerando el Acuerdo Secretarial DOF: 24/03/2020, por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), en donde menciona en su Artículo Segundo: Suspender temporalmente las actividades escolares en todos los niveles, conforme a lo establecido por la Secretaría de Educación Pública.

Ante la ampliación del período de Aislamiento voluntario preventivo, la Dirección de Educación Física, el equipo de Supervisores, Asesores Técnico-Pedagógicos y docentes del Estado, proponen la presente Guía “Educación Física en casa”.

Esta guía se enfoca en el cuidado de la salud de las niñas, niños y adolescentes, nos da la oportunidad de llevar a cabo prácticas que favorezcan la salud y los aprendizajes curriculares de la Educación Física dentro del hogar, además de promover el arte y la actividad física como herramientas potentes para el desarrollo emocional, físico e intelectual de los estudiantes y también, las posibilidades de fortalecer la convivencia familiar, a fin de que las madres y padres participen activa y positivamente en la formación integral de sus hijos; acciones consideradas en la Construcción de la Nueva Escuela Mexicana, que favorecen la interacción y la relación en el ámbito familiar, permitiendo a los padres hacer de su hogar, un espacio y una oportunidad de aprendizaje permanente, de comunicación y de diversión.

¹ Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. SEP. 2017

¹ Consejo Técnico Escolar. Fase intensiva. Educación preescolar, primaria y secundaria. Guía de trabajo. SEP. 2019-2020

¹ Consejo Técnico Escolar. Fase intensiva. Educación preescolar, primaria y secundaria. Guía de trabajo. SEP 2019-2020

Índice

Introducción.....	4
Organización y estructura de los programas de estudio.	5
La importancia del juego	6
Recomendaciones y medidas implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contener las afectaciones del COVID-19.....	7
Recomendaciones para aplicar la Guía de Educación Física en Casa	9
Guía de Educación Física en Casa para Preescolar	10
A n e x o s	30
Rutina de activación física para Preescolar	30
Secuencias libres:	30
Matrogimnasia.....	31
Yoga para niños	32
Agradecimientos.....	35
REFERENCIAS.....	35

Introducción

La educación a distancia es uno de los temas más tratados en la actualidad, la cual encuentra un apoyo muy eficiente en las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. A nivel mundial se aplica mucho este modelo de educación que brinda un espacio de intercambio entre investigadores, especialistas, profesores y estudiantes en una determinada materia. Pone a disposición una gran cantidad de información que puede ser consultada desde cualquier lugar y en cualquier momento. En palabras de García Aretio se puede definir la educación a distancia como "un sistema tecnológico de comunicación bidireccional, que sustituye la interacción personal en el aula de profesor alumno como medio preferente de enseñanza, por la acción sistemática y conjunta de diversos recursos didácticos y el apoyo de una organización tutorial, que propician el aprendizaje autónomo del alumno".

La Secretaría de Educación Pública (SEP) ha propuesto la estrategia de educación a distancia: "Transformación e innovación para México", como una forma de enfrentar la situación del COVID- 19; esta estrategia integral tiene como objetivo brindar a estudiantes una educación de calidad y de excelencia a distancia, utilizando las herramientas que ofrece Google para Educación y YouTube, contribuyendo a la continuidad de las actividades educativas durante el periodo de contingencia nacional. Adicionalmente, establecer las bases de un sistema de educación a distancia sustentable y escalable, así como también contribuir para que los estudiantes refuercen las habilidades digitales que les faciliten elaborar trabajos en un futuro inmediato.

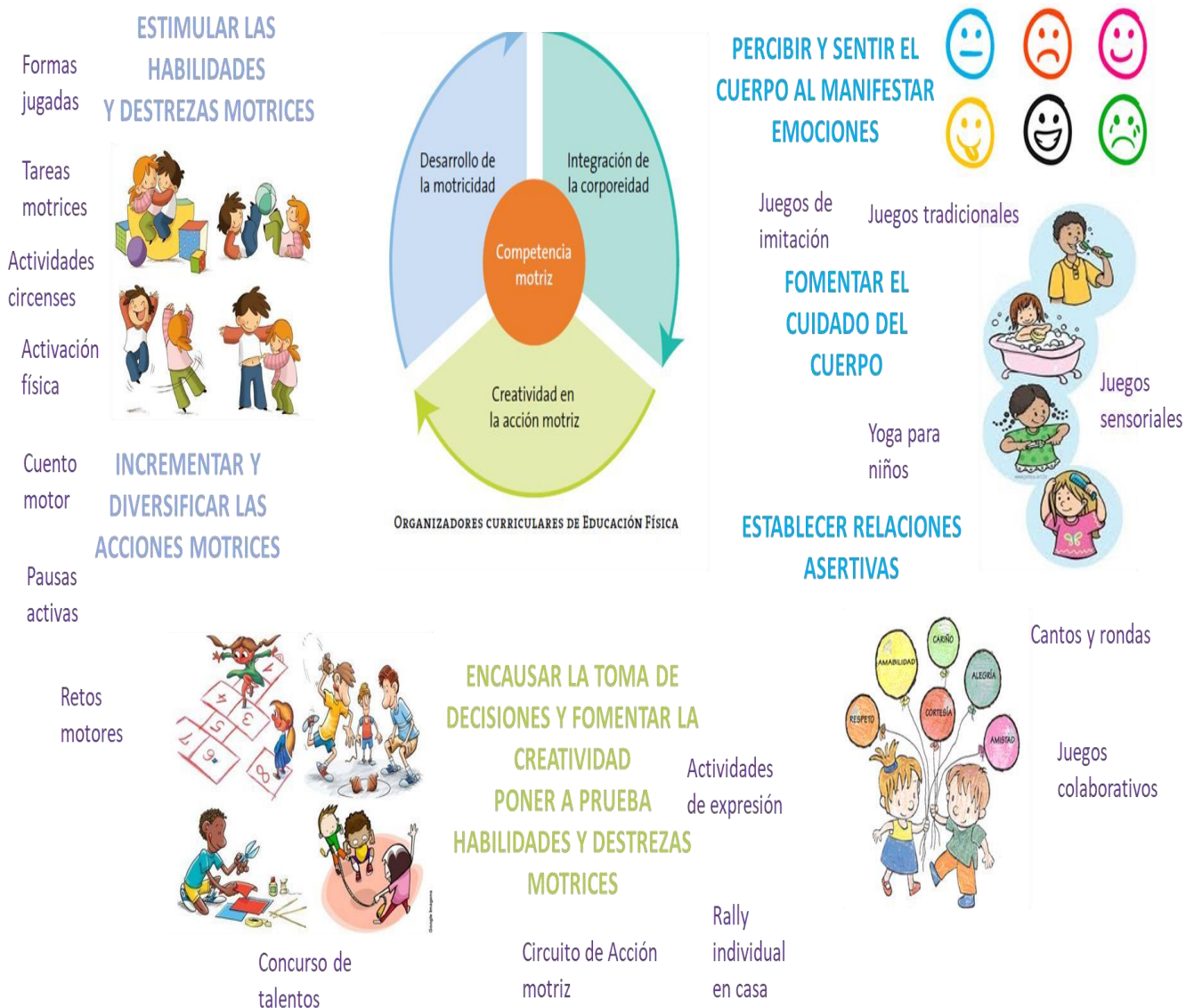
La Educación Física permite realizar de forma regular y sistemática una actividad física. que ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y recuperación de la salud, a la vez ayuda al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El contenido de esta Guía Educación Física en casa está organizado a partir de los componentes pedagógicos didácticos, estrategias y actividades motivantes para el nivel de preescolar, para que los padres o tutores tengan la posibilidad de acompañar y guiar a sus hijos e hijas en su desarrollo. Es de suma importancia mencionar que cualquier miembro participante de estas actividades puede hacer las adecuaciones y sugerencias pertinentes para enriquecer aún más las actividades adecuándola a su contexto en relación con el espacio, materiales, participantes, tiempo y demás aspectos que se consideren oportunos.

Organización y estructura de los programas de estudio.

Este apartado contiene el programa de estudio correspondiente a Educación Física del componente curricular Desarrollo Personal y Social.

La Educación Física dinamiza corporalmente a los alumnos a partir de actividades que desarrollan su corporeidad, motricidad y creatividad. En esta área, los estudiantes ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices mediante el juego motor, la iniciación deportiva y el deporte educativo. Este espacio también es un promotor de estilos de vida activos y saludables asociados con el conocimiento y cuidado del cuerpo y la práctica de la actividad física.



La importancia del juego

Durante el juego se desarrollan diferentes aprendizajes, por ejemplo, en torno a la comunicación con otros, los niños aprenden a escuchar, comprender y comunicarse con claridad; en relación con la convivencia social, aprenden a trabajar de forma colaborativa para conseguir lo que se proponen y a regular sus emociones; sobre la naturaleza, aprenden a explorar, cuidar y conservar lo que valoran; al enfrentarse a problemas de diversa índole, reflexionan sobre cada problema y eligen un procedimiento para solucionarlo; cuando el juego implica acción motriz, desarrollan capacidades y destrezas como rapidez, coordinación y precisión, y cuando requieren expresar sentimientos o representar una situación, ponen en marcha su capacidad creativa con un amplio margen de acción.

El juego se convierte en un gran aliado para los aprendizajes de los niños, por medio de él descubren capacidades, habilidades para organizar, proponer y representar; asimismo, propicia condiciones para que los niños afirmen su identidad y también para que valoren las particularidades de los otros.

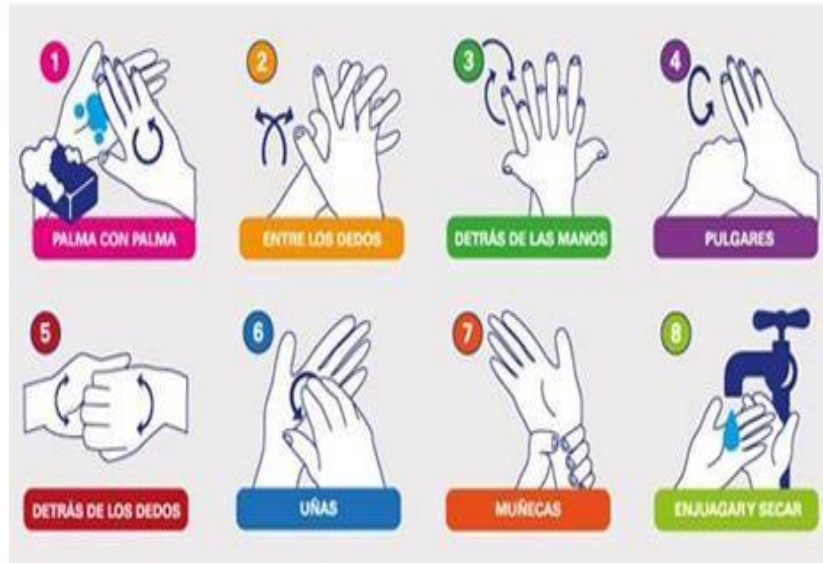
La presentación de las actividades, juegos y estrategia de educación física puesta en esta guía es la conjugación de las aportaciones de los expertos en el área como los docentes, asesores técnico pedagógico y supervisores con la intención de diseñar y organizar ambientes de aprendizaje, planificados con una clara intencionalidad pedagógica, que propicien escenarios para encauzar la toma de decisiones y fomentar la creatividad que ponga a prueba las habilidades y destrezas motrices en el contexto del juego y no de manera aislada (enfoque mecanicista) para favorecer la disponibilidad corporal y la autonomía motriz, así como mejorar la autoestima y la autorrealización.

Las propuestas vienen de una forma muy sencilla de presentarse con una intencionalidad pedagógica basada en los 6 aprendizajes esperados y los 3 componentes del nivel de preescolar, para lo cual se pensó que dichas actividades planeadas sean flexibles para que puedan ser realizadas en casa contando con el material común disponibles en los hogares, considerando los espacios reducidos y sobre todo que pueda ser enfocado para diferentes edades (3 a 5 años) e incluso que los padres de familia puedan ser partícipe de ellos como parte de la sana convivencia, son de bajo impacto en relación a la capacidad físicas de las personas para la inclusión en casa y la práctica de la actividad física para el cuidado de la salud. Es importante que los alumnos puedan ir discerniendo las prácticas a su gusto y junto con los padres de familia y tutores vayan seleccionando las actividades conforme a su contexto familiar y la variabilidad de la práctica que le puedan dar en relación con los espacios, tiempos, participantes, contrincantes, al trabajo de equipo, materiales, etc.

Recomendaciones y medidas implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contener las afectaciones del COVID-19

Lávese las manos frecuentemente

Lavarse las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón, por al menos 20 segundos.



Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.



Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Qué es la Sana Distancia?

Son *medidas sociales* para reducir la frecuencia de contacto entre las personas para *disminuir el riesgo de propagación* de enfermedades transmisibles, como el COVID-19.

Para mantener una sana distancia y reducir la probabilidad de exposición y por lo tanto de contagio, se sugieren distancias de: 1.50, 1.80, 1.95 y 2.25 m. de acuerdo al escenario.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.



Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave.

COVID-19
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO. SÍNTOMAS*

SÍNTOMAS COMUNES

- GOTEO NASAL
- TOS
- DOLOR DE GARGANTA

CASOS GRAVES

- FIEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA

*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud
Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Recomendaciones para aplicar la Guía de Educación Física en Casa

1. Elige una o dos actividades por día.
2. Determinan un horario específico y espacio para realizar las actividades.
3. Realiza un pequeño calentamiento antes de las actividades.
4. Al término de las actividades lava tus manos con agua y jabón.
5. Repite las actividades cuantas veces sean necesarios, puedes adecuarlas a tu gusto y creatividad.

¡A jugar!

Guía de Educación Física en Casa para Preescolar

Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal lateralidad equilibrio y coordinación	Explorar el control de diferentes posturas que adoptan ante estímulos auditivos y visuales	1. “Estatuas” Desarrollo Colocar objetos dispersos en un área despejada, se desplazarán entre éstos de formas variadas (conejos, bailarines, tortuguitas, etc.), el líder dará una palmada y todos deberán detenerse y quedar como estatuas adoptando una postura (sentado, acostado, hincado, etc.) ésta debe ser diferente cada vez que se dé la señal. Puede utilizarse música, marcando diferentes ritmos. También utilizar alguna parte del cuerpo o algún objeto de un determinado color (Estímulo visual) para que el líder de la señal. Jugar “A las estatuas de marfil, una, dos y tres, así. El que se mueve baila un twist”. Hacer percusiones en distintas partes del cuerpo mientras se canta. Llevar sobre distintas partes del cuerpo un costalito de arena o un listón, al momento de quedar inmóviles, colocarlo sobre la rodilla de la pierna que está levantada e inventar otras formas de quedarse quietos.
	Materiales Sillas, cajas, libros, cubetas, mesas pequeñas, cojines, etc. Música con diferentes ritmos Costalito de alpiste o arena (1/2 Kilo).	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.	Compartir y proponer movimientos relacionadas con el desplazamiento y exploren formas de manipular objetos.	2. “Jugando con el paliacate” Desarrollo <u>El ritmo de los siameses.</u> Adulto y niño tomarán el paliacate por los extremos y pondrán alguna canción o música de fondo. Seguirán el ritmo de la canción, inventando movimientos que puedan realizar, sin soltar el paliacate (paliacate arriba, abajo, vuelta etc.) <u>Quitando la colita sin correr.</u> El adulto se coloca el paliacate como “colita” sujetado del short, sin amarrar. Se colocan frente a frente y el niño debe intentar quitar el paliacate, mientras el adulto se mueve, evitando correr (movimientos laterales o giros) Cada vez que le quiten el paliacate, le dará un beso a su hijo y se lo vuelve a colocar. Posteriormente se cambia de roles y el niño se coloca el paliacate. <u>La pelota de paliacate.</u> Se hacen varios nudos suaves con el paliacate, quedando como una pelota. Jugar haciendo lanzamientos y recepciones con las manos o con cualquier otra parte del cuerpo. Con música de fondo es más divertido.
	Materiales Paliacate o pedazo de tela Música de su preferencia	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia	Colaborar en familia y compartir ideas para interactuar en actividades lúdicas	3. “Trabajo en equipo” Desarrollo El desafío consiste en transportar una pelota alrededor de la mesa sin que caiga al piso (dar una vuelta completa) con cada integrante de la familia. Cada integrante debe realizarlo con diferentes partes del cuerpo. Al terminar, transportan la pelota entre todos con la parte del cuerpo que decidan.
	Materiales Mesa Pelota de vinil o de papel	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.	Utilizar los sentidos para identificar las características de los objetos, así como ubicar en donde se encuentran algunos (arriba, abajo, dentro, fuera, etc.,)	4. “Adivina adivinador” Desarrollo Colocar dentro de una caja de zapatos 10 diferentes objetos. Sentados alrededor de la caja y con los ojos vendados permita que uno a uno de los integrantes toque los objetos sin sacarlos metiendo la mano dentro de la caja e identificándolos. Quien haya acertado e identificado más objetos dará un reto o desafío a los demás como bailar, cantar, realizar una pirueta, etc. Papá o mamá mencionará algunos objetos de la casa y los pequeños deberán ir a buscarlos caminando de puntitas, saltando en un pie, etc. y mencionarán en dónde se ubican estos, arriba de, debajo de, a un lado de, etc.
	Materiales Caja de zapatos Pañuelo Diferentes objetos	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia	Reconocer la importancia de cuidarse y protegerse para desarrollar una autoestima adecuada	5. “Protegerme y cuidarme es importante” Desarrollo Selecciona y recorta imágenes de revistas, periódicos o dibujos hechos por ti, que muestran acciones de autocuidado. En familia hacer un cartel con las imágenes encontradas. Comenta lo que aprendiste del autocuidado. Colocar el cartel en un lugar acordado por todos.
	Materiales Revistas Periódicos Tijeras Cinta tape colores	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos	Elevar la autoestima de los pequeños al reconocer su cuerpo y lo que más le guste de éste.	6. “Así es mi cuerpo” Desarrollo Comenta en familia qué es lo que más te gusta de tu cuerpo cuando te miras al espejo. Dibuja las partes de tu cuerpo una hoja Colorea tu dibujo y encierra en un círculo las partes de tu cuerpo que más te gustan Coloca tu dibujo en algún lugar de tu casa para que veas lo que más te gusta de ti.
	Materiales Espejo Hojas o cuaderno Colores o crayolas Cinta tape	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos	Apoyar a su hija o hijo en el desarrollo de actividades lúdicas que favorecen el desarrollo de la motricidad y el pensamiento matemático	7. “Los números” Desarrollo Primero el alumno tendrá los ojos vendados y permanecerá sentado, el padre de familia le dibujará en una parte del cuerpo cualquier número y el alumno tendrá que mencionarlo en voz alta, después de realizar ocho aciertos se cambian los roles. Se dibuja una portería pequeña en la pared, el área que se encuentra dentro de la portería debe de dividirse en nueve partes iguales. Cada una de las partes deberá contener un número del uno al nueve, el padre de familia se pone de portero el alumno tendrá que tirar un penalti, se tiene que decir el número al que se pretende golpear, en caso de acertar se ganará un punto, se cambia los roles cuando junten
	Materiales Pelota Hojas de papel Tijeras cinta Colores	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
Realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales o colectivos	Realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales o colectivos	8. “Puedo ayudarte con mis pies” Desarrollo La misión es colocar los peluches en su casa, hay que hacerlo sin zapatos para no lastimarlos y formar una palabra al final. El jugador o jugadores se colocarán acostados con la espalda sobre la toalla o tapete y tomando entre sus pies los peluches y sin soltarlos los pasará levantando su cadera para colocar el peluche en la cesta que tendrá en su cabeza y así ayudar a cada peluche. El niño no podrá usar sus manos y si no puede tomar el peluche entre sus pies mamá lo ayudará para que él logre la misión. ¡a divertirse!
	Materiales Peliches o juguetes Una cesta o recipiente	



Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Identificar que el niño(a) responda a consignas sencillas que impliquen su orientación espacial y algunas unidades de medida.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
"HERCULES"			
INICIO: Toman una hoja de papel, la hacen bolita formando una pelota, salen al patio y se forman en una línea recta.			
DESARROLLO: Cada uno lanza la bola y gana el que la tire más lejos, el niño(a) muestra que su fuerza se asemeja a la de Hércules y cuenta los pasos que tienen que dar para llegar a la pelota. ¿Quién está más lejos o cerca? ¿Quién dio más o menos pasos para llegar a la pelota? También pueden medir con otras unidades como su mano, con el brazo, con un cordón, cinta, etc. Modificar la postura al lanzar; sentado, acostado, hincado, etc.			
Variante: Los jugadores se reúnen en parejas, uno de cada pareja propone un objeto presente en casa, el otro compañero calcula la cantidad de pasos (o saltos) que debe dar para llegar al objeto citado y después constata si calculó bien, midiendo el espacio entre él y el objeto.			
CIERRE: Todos los participantes se lavan bien las manos con abundante agua y jabón.			
Evaluación:	Ajusta sus acciones de locomoción, manipulación y estabilidad de acuerdo con nociones espaciales y temporales.		
Recursos	Hojas de papel, cinta, estambre. Para la variante: diversos objetos que estén en casa.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Leguaje oral y escrito
Propósito para el padre de familia:	Identificar las posibilidades expresivas y motrices de sus hijos en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación a fin de fortalecer la construcción del aprendizaje esperado.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
"LA CUERDA LOCA"			
INICIO			
Caminar y mantener el equilibrio en diferentes posturas sobre una cuerda en el piso: con puntas, talones, al frente, atrás, derecha e izquierda.			
DESARROLLO			
Colocar la cuerda en el piso y: saltar de diferentes formas sin pisarla, caminar sobre ella en cuatro y tres punto de apoyo, con ojos cerrados, etc.			
Transportando el costalito con diferentes partes del cuerpo sobre la cuerda.			
Jugar a saltar la cuerda de diferentes formas cantando una canción.			
CIERRE			
Lavarse las manos con agua y jabón. Enfatizar sobre la importancia de lavarse las manos cada vez que sea necesario y en especial antes de comer y después de ir al baño			
Evaluación:	Lista de cotejo. Responda sí o no de acuerdo a lo observado en su hijo; Logro identificar sus posibilidades expresivas y motrices en las actividades.		
Recursos	Cuerda de saltar y costalito o almohada		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Identificar formas de locomoción, manipulación y estabilidad al participar en tareas motrices en la que se desplace por un área, manipulando distintos objetos o equilibrando su cuerpo.		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.		
"EQUILIBRISTA TRANSPORTADOR" INICIO: Se explica al hijo que es lo que se pretende hacer, se recolectan algunos objetos que el niño pueda manipular sin problema como puede ser una pelota de cualquier tamaño, una botella de plástico, una lata, una hoja de papel, etc. En el suelo se el piso de diseño un recorrido que puede ir variando su grado de dificultad. (el recorrido dependerá de las dimensiones y los objetos que se encuentren en su hogar). DESARROLLO: El niño iniciara el recorrido con el objeto que considere le cuenta menor trabajo mantener en equilibrio en cualquier parte de su cuerpo, (si decide llevarlo en la palma de la mano puede hacerlo, lo ideal es que el mismo identifique como se le facilita y dificulta de acuerdo al implemento y la parte del cuerpo utilizada) realizara un primer recorrido y posteriormente cambiara las veces que considere prudente tanto el material como la parte del cuerpo con la que transporta el material CIERRE: Charla entre padres e hijos sobre las dificultades que se presentaron, ¿con cuál objeto te costó más trabajo, con cuál menos?			
Evaluación:	La que se requiera		
Recursos	Objetos con los que cuente en casa para poder transportar que no representen un riesgo a su integridad.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Ayudar a su hija(o) para que logre identificar las partes de su cuerpo y rasgos que lo diferencian de los demás.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.		
"SILUETAS DE APRECIO"			
INICIO: Para esta actividad puede participar toda la familia o solo el niño(a) y un adulto, la cual tiene la finalidad que el niño reconozca las partes de su cuerpo y logre identificar rasgos característicos que lo hacen diferente a los demás con la ayuda del adulto. Iniciamos con él/la niño(a) acostado en el suelo, sobre papel bond (puede unir dos o más pliegos de papel según sea necesario) para dibujar la silueta del niño(a), después pediremos al niño(a) que dibuje la silueta del adulto.			
DESARROLLO: Una vez culminado el dibujo se recortan las siluetas, se les colocan los nombres de sus propietarios y se colocan en la pared para que el/la niño(a) vayan identificando rasgos característicos propios, después con la ayuda del adulto el niño dibujara características mas específicas en su silueta, por ejemplo ojos, pestañas, cejas, dedos, uñas, cabello, etc. Después el niño(a) ayudara al adulto a dibujar sus características propias.			
CIERRE: La actividad concluye cuando ambos tienen su silueta terminada y el niño es capaz de identificar características propias y del adulto que le ayudo a realizar la actividad, pueden hacer una presentación final en familia de su silueta y de los aspectos que más les gusto resaltar en su silueta.			
Evaluación:	El/la Niña(o) logró identificar las partes de su cuerpo a través de su silueta		
Recursos	Papel bond, plumones, tijeras punta redonda.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Convivir con su familia y reforzar los aprendizajes		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.		
"EL AUTODROMO"			
INICIO			
Mencione a su hijo o hija que jugaran carreritas de autos y como se llaman las líneas que están en el piso. Marque en el piso de algún espacio disponible de la casa, utilizando cinta o gis, recorridos diversos como zig, zag, recto o curvo. Jugar al semáforo (verde-caminar, rojo detenerse) a diferentes velocidades.			
DESARROLLO			
Pida a su hijo camine sobre las líneas (lento y rápido). Realice diferentes acciones con una pelota: rodando, botando o lanzado. Jugar a las carreritas sobre las líneas, dando un golpe con el dedo índice por turno (encima de la línea)			
CIERRE			
Dar una hoja al niño (previamente puntear las trayectorias) y seguir las líneas. Finalizar con lavado de manos.			
Evaluación:	El niño debe manifestar como se llaman las líneas (el Papá o Mamá le pregunta)		
Recursos	Coches de juguetes, pelota, gis o cinta, hojas con líneas curvas, rectas y zig-zag.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1° - 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Estimular el conteo y la orientación espacio-temporal de su(s) hijo(as), a través de un juego motor, favoreciendo la convivencia familiar.		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Resuelve problemas a través de conteo y con acciones sobre colecciones. Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.		
"A LA CANASTA"			
INICIO El padre de familia prepara el cuerpo de sus hijos, por medio de la calistenia con ejercicios básicos: caminar, paso veloz, saltar abriendo y cerrando brazos y piernas. Ejercicios de respiración después de cada actividad.			
DESARROLLO Se colocará por área juguetes, pelotas, bolas de papel, etc., y una canasta o caja en cada extremo dependiendo el número de participantes, el juego consiste en decir un número y ese será el número de objetos que colocaran en la caja o canasta, ganara el participante que termine primero. VARIANTE: cambiar formas de desplazarse saltando corriendo, de cojito, etc., buscar objetos de un color determinado.			
CIERRE Se hará el conteo de quien tenga más aciertos, y se hablara de cómo se sintió en la actividad y sobre la importancia de conocer los números y colores.			
Evaluación:	Mediante la observación:	Hizo el conteo adecuadamente.	Respeto reglas.
Recursos	Juguetes, pelotas, bolas de papel, etc. Canasta o caja.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento Matemático
Propósito para el padre de familia:	Distinguir diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas, que implican imaginación y creatividad.		
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz	Aprendizaje esperado: Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.		
"LA ORQUESTA ESTÁ LOCA DE REMATE" INICIO: La niña o niño camina al ritmo de la música, tocando la parte del cuerpo que le indica el adulto: Rodillas, cadera, hombro, manos. DESARROLLO: La niña o niño trota de manera lenta y hace sonar su instrumento con ayuda de sus manos, adaptándose al ritmo de la música y atendiendo las siguientes consignas del adulto: manos arriba, abajo, al centro, mano izquierda, mano derecha... preguntando a la niña o niño ¿De qué otra forma lo podemos hacer? ¿Podemos contar cuantos pasos damos? Me ayudan a contar... CIERRE: De manera alternada la niña o niño con el mismo instrumento pasa al centro del círculo para hacerlo sonar al compás de la música y con la parte del cuerpo que se indica: La niña o niño con pandero u otro material en casa, pasa al centro para hacerlo sonar tocando sus caderas, con sonaja pasa al centro tocando su hombro, y así con los instrumentos que se sugieren en esta ficha de trabajo en caso de contar con ellos, de lo contrario adaptarlos de acuerdo a su contexto.			
Evaluación:	Observar si: 1) Si tocan la parte de su cuerpo señalada 2) Siguen el ritmo marcado por la canción al momento de tocar el instrumento		
Recursos	Panderos, sonajas, cascabeles, tambor, reproductor de música y canción.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Estimular la expresión corporal y el uso de los sentidos de sus hijos (as) a través de juegos de imitación y juegos sensoriales.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
"MI CUERPO Y MIS SENTIDOS"			
INICIO: Con apoyo del canto "Las estatuas de marfil" (a las estatuas de marfil uno, dos y tres así, el que se mueva baila el twist con su hermana la lombriz y su tío José Luis, yo mejor me quedo así) los niños(as) se desplazan por un espacio y cuando digan "yo mejor me quedo así" se convierten en estatuas, quien dirija la actividad puede solicitarles que representen estatuas felices, enojadas, tristes, etc.			
DESARROLLO: Con un pañuelo se cubren los ojos de su hijo(a) para que no pueda ver, deberá tomarlo de la mano y llevarlo a recorrer la casa, quien lleve al niño o niña de la mano, deberá describir de manera verbal el lugar por donde vayan pasando, además de mencionar si tiene que bajar o subir un escalón, etc.			
CIERRE : Llevar al niño o niña a un lugar cómodo, proporcionar una hoja y colores, pedirle que dibuje que fue lo que se le hizo más fácil y que se le dificultó de las actividades que llevó a cabo			
Evaluación:	Observar la expresión corporal de su hijo o hija ¿Qué se les facilita o que se les dificulta? Observar si su hijo o hija hace uso de sus sentidos (oído) al escuchar su voz.		
Recursos	Pañuelo, hoja y colores		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Ayudar a su hijo a reconocer los números		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos		
"PALETA DE PINTOR"			
INICIO: En una hoja de papel se ponen algunos números recortados como si fuera la paleta de un pintor			
DESARROLLO: el niño con sus números recortados debe tratar de ponerlos de la misma manera que están en la primera hoja, para hacerlo más difícil se les debe esconder la hoja principal.			
CIERRE se ponen las dos hojas juntas para ver la similitud			
Evaluación:	Preguntar el nombre de los números que tenga aciertos		
Recursos	Hojas y números recortados		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático	
Propósito para el padre de familia:	Establecer relaciones espaciales a partir de su cuerpo y otros objetos. (La niña o niño).			
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.			
"LA TORRE"				
INICIO				
Preguntar a los participantes: ¿Qué es una torre?, ¿Qué podemos utilizar de la casa para formarla?, ¿Puedes formar una de 9 niveles?, ¿De qué manera lo harías?				
Buscar en casa 18 cajas, bloques o cualquier objeto de diferentes tamaños que se pueda apilar para formar una torre.				
DESARROLLO				
Formar dos equipos, cada equipo con 9 objetos deberán apilarlos uno por uno sin que se les caiga, el primero en lograrlo será el ganador, si se derriba tendrán que iniciar nuevamente.				
Variantes: por cada nivel deberán realizar las siguientes acciones por cada nivel (ejemplo nivel 5 dará cinco saltos con un pie): nivel 1 saltar, 2 girar, 3 rebotar una pelota, 4 salto de conejo, 5 salto con un pie, 6 aplausos, 7 lanzar y atrapar una pelota, 8 saltos de rana y 9 hacer equilibrio en un solo pie con los ojos cerrados.				
CIERRE				
¿Hasta qué nivel lo pudiste lograr?, ¿Qué fue lo que más se te dificultó?, ¿De qué otra forma te gustaría jugarlo?				
Evaluación:		Aspecto que evaluar	Si	No
		Puede colocar un objeto sobre otro sin ayuda.		
		Realiza con fluidez los movimientos sin dudar.		
Recursos	Bloques, cajas, pelotas, etc.			

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento Matemático
Propósito para el padre de familia:	Enseñar a su hijo las formas de participación e interacción en juegos a partir de normas básicas de convivencia.		
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz	Aprendizaje esperado: Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.		
"YO SI SE CONTAR"			
INICIO: Colocar a diez muebles diferentes un valor en pesos (del 1 a los 15 pesos primer grado, del 1 a los 20 pesos segundo grado y del 1 a los 30 pesos tercer grado). El niño debe tener monedas de un peso, dos pesos, cinco pesos y diez pesos para pagar el valor del mueble. Explicar al niño las reglas de juego, ya que debe comprar del mueble más barato al más caro, debe contar bien sus monedas antes de pagar. El niño no debe molestarse si se equivoca al momento de pagar un mueble.			
DESARROLLO: El juego inicia buscando el mueble más barato y comprándolo, así hasta el valor más elevado. Puede haber variaciones del orden de los productos por comprar depende de la organización del tutor.			
CIERRE: Ahora al tutor le toca comprar. (se puede pagar con monedas mayor al precio para que el niño aprenda a dar cambio). Se puede repetir los productos en los que el niño se equivocó al pagar el precio del producto.			
Evaluación:	En una hoja anotar 1.-, 2.-, 3.-, hasta llegar al número 10, posteriormente colocar una cruz o palomita al realizar bien o mal su conteo.		
Recursos	Monedas en papel o impresas del \$1, \$2, \$5, y \$10 pesos.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Participar con sus hijos en las actividades		
Componente Pedagógico Didáctico: Creatividad en la acción motriz	Aprendizaje esperado: Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas		
“JUEGO, APRENDO Y ME DIVIERTO EN CASA” INICIO: Todos los alumnos dentro de una del área. Uno se la queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta: ¿hay galgos? Éste responde SI o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser pillados a la otra área. Si el que se la queda responde SI, se le pregunta: ¿Quién? Entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar la hasta llegar a la otra área de balonmano. Cuando lo consigue, o si es atrapado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los atrapados, se ponen en el medio para atrapan también, hasta que todos son atrapados. DESARROLLO: En un extremo del patio se colocará un niño que será “El Cocodrilo Dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle “Cocodrilo Dormilón, Cocodrilo Dormilón”. Cuando el cocodrilo decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea tocado pasa a convertirse en “Cocodrilo Dormilón”. CIERRE: Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Estos, para no ser atrapados, dicen “TULI”, quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo “PAN”.			
Evaluación:	El autoconocimiento del alumno.		
Recursos	Espacio libre de obstáculos		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Observar, promover y corregir el uso de los patrones de movimiento básico de gateo, salto, lanzamiento.		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos		
"CIRCUITO MOTRIZ"			
INICIO: El juego de la gallinita ciega empieza delimitando un pequeño espacio, uno de los participantes se cubren los ojos con una pañoleta. Se establecen las reglas: no tocar solo hablar al que tiene los ojos vendados. Se tratará de atrapar a alguna persona y descubrir quién es el atrapado, se cambian de rol con el que se atrapo. DESARROLLO: 1ra. Se colocan 6 vasos en el piso (se le pide al niño que los cuente) separados a una distancia de un paso al final colocaran muñecos de peluche. Al inicio de la fila de los vasos se colocarán en 6 puntos de apoyo y saldrán gateando hacia los muñecos de peluche, tomara uno y lo ira a dejar gateando al lugar de donde salió y así sucesivamente hasta terminar los peluches. (contaran cuantos peluches logro tomar) 2da. Con una cuerda se realizarán saltos laterales hasta terminar de cruzar la cuerda. 3ra. Con la pelota de vinil o la que tengas en casa lanzaras 10 veces CIERRE: Se realizara operación hormiga con todos los integrantes para levantar los materiales			
Evaluación:	Identifica los patrones básicos de movimiento de gateo, salto y lanzamiento.		
Recursos	Paliacate, vasos de plástico, muñecos de peluche o juguetes de casa, cuerda, pelota		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Orientar a su hijo o hija para que el niño o niña pueda reconocer sus características a través de juegos.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Reconoce las características que lo identifican y diferencias de los demás en actividades y juegos.		
"ARMAR Y DESARMAR"			
INICIO. - El padre de familia o tutor empezará cantando la canción del calentamiento, este es el juego del calentamiento hay que poner el cuerpo en movimiento, jinetes a la carga una mano la otra, un pie, el otro, la cintura, la cabeza, las rodillas otra rodilla (el niño o niña tendrá que mover la parte del cuerpo que se indique), caminando vuelve a iniciar el canto y van incluyendo todas las partes cuerpo. (5-6 minutos). DESARROLLO. - Con anticipación el adulto realizará en hojas blancas un rompecabezas del cuerpo humano y el nombre de las mismas (cabeza, tronco, cuello, brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda, mano derecha e izquierda, pie derecho, pie izquierdo. Las piezas del rompecabezas se colocarán boca abajo al otro extremo de donde se encuentre el niño o niña. El juego consiste en que el niño tiene que armar el cuerpo con las imágenes y posteriormente colocarle su nombre a cada una de las partes, el niño tendrá que desplazarse a donde se encuentran las hojas lo hará gateando, cuatro puntos de apoyo (cuadrupedia), caminando, como él quiere; con la siguiente canción acitrón de un fandango zango, zango, sabaré, sabaré que va pasando por su triki, triki, tra al finalizar la canción el niño tendrá que ir por una pieza y colocarla en el suelo y así sucesivamente hasta que arme todo el rompecabezas. CIERRE.- canto de Pinpon, pinpon es un muñeco muy guapo de cartón se lava la carita con agua y con jabón se desenreda el pelo con peine de marfil aunque se da jalones no llora ni así ay-ay-ay, apenas las estrellas comienzan a brillar pinpon se va a la cama se acuesta a descansar.			
Evaluación:	Observar que los nombres de las partes del cuerpo estén de manera correcta.		
Recursos	Hojas blancas con nombres e imágenes del cuerpo humano.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Participar en situaciones en la familia, que les provocan agrado, bienestar, temor, desconfianza. (A su hija, hijo).		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad.	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
"MELODIA DE EMOCIONES"			
INICIO Los participantes se desplazan por el patio o el área designada moviendo su cuerpo al ritmo de la música.			
DESARROLLO Cuando pare la música realizar lo siguiente: - Abrazará a la persona más cercana. - Trotará y al dejar de sonar la música adoptará la posición que elija (parado, sentado, hincado o acostado). - Por parejas, un integrante, perseguirá al otro y cuando la música pare cambiar de parejas y tomarse de la mano. - Ahora desplazarse bailando, al dejar de sonar la música uno de ellos se pone en cuadrupedia y el otro pasa por abajo.			
CIERRE Se forman dos equipos y el primer equipo a través de posturas y gestos trataran de expresar sus emociones o estado anímico, y el otro equipo tratara de adivinar escribiendo qué es lo que tratan de expresar, se puede realizar también con oficios u ocupaciones. Dando un punto al equipo que adivine.			
Evaluación:	Se realizará por medio de una coevaluación por parejas se realizarán los cuestionamientos siguientes: ¿Quién puede desplazarse en diferentes direcciones? ¿Quién se expresa mejor?.		
Recursos	Grabadora, hojas y lapiceros.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Ayudar a su hijo a reconocer las diferentes partes de su cuerpo y como van cambiando al paso del tiempo		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.		

“SILUETAS”

INICIO. Actividad 1.- Con ayuda de sus padres los pequeños busquen un lugar donde puedan trazar con un gis, el contorno de su cuerpo, recostados en el suelo adoptando una postura divertida. (pueden marcar varias siluetas divertidas)

DESARROLLO. Actividad 2.- Una vez trazada la silueta del pequeño, es momento para que el padre de familia adopte una postura divertida y trace el pequeño el contorno del cuerpo de su padre o madre. (pueden marcar varias siluetas divertidas)

CIERRE. Actividad 3.- Al término, comparar el tamaño de las siluetas y determinar cuáles son las diferencias que encuentran (el tamaño de las manos, el tamaño de la cabeza, el tamaño de los pies etc.)

Nota: Puede marcar en hoja de papel el contorno de la planta de los pies del pequeño y guardarlo para que al término del aislamiento voluntario preventivo.

Evaluación:	Una vez concluida la actividad, el padre de familia puede pedir a su pequeño que escriba las diferencias en su cuaderno para poder compartirlas con toda la familia.
Recursos	Gises

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Apoyar a su hija o hijo en el desarrollo de actividades lúdicas que favorecen el desarrollo de la motricidad y el pensamiento matemático		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.		
"LOS NÚMEROS" INICIO: El alumno con ayuda del padre de familia, tratarán de reconocer los números del 1 al 10 mediante informaciones táctiles. Primero el alumno tendrá los ojos vendados y permanecerá sentado, el padre de familia le dibujará en una parte del cuerpo cualquier número y el alumno tendrá que mencionarlo en voz alta, después de realizar ocho aciertos se cambian los roles. DESARROLLO: Se dibuja una portería pequeña en la pared, el área que se encuentra dentro de la portería debe de dividirse en nueve partes iguales. Cada una de las partes deberá contener un número del uno al nueve (no se puede repetir ningún número). Primero el padre de familia se pone de portero en el centro de la portería sin moverse y el alumno tendrá que tirar un penalti. Antes de chutar el balón con el pie, se tiene que decir el número al que se pretende golpear, en caso de acertar se ganará un punto, se cambia los roles cuando junten 5 puntos. Una variante es chutar el balón e ir sumando los números a los que se va golpeando. CIERRE: Se pinta una cuadrícula de tres por tres (9 casillas), y se ponen números del 1 al 9. El padre de familia mencionará un número y el alumno saltará en la casilla correspondiente.			
Evaluación:		SI	NO
	El alumno realiza movimientos controlados para dibujar los números.		
	Patea libremente la pelota		
	Salta libremente sin caer		
Recursos	Pañuelo, balón, cinta adhesiva		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Convivir en familia al bailar todos juntos con canciones del agrado de los niños y niñas.		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
"CANTOS Y RONDAS "			
INICIO: Con ayuda de un reproductor de audio se colocan canciones del gusto de los niños y se juega "Estatuas Musicales" que consiste en que cuando pare la música, ellos se detienen sin moverse.			
DESARROLLO: Con otra canción los padres hacen un arco con los brazos entrelazados y los niños y niñas pasan por abajo. Luego se ponen las siguientes canciones y dejamos que los niños lleven la iniciativa en la sesión: https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c https://www.youtube.com/watch?v=q8dixHvbiM https://www.youtube.com/watch?v=UQW1C8j0FZo&t=18s https://www.youtube.com/watch?v=ykDkH7XzW_4			
CIERRE: Respiramos profundamente. Sentados cómodamente ¿Qué canción les gustó más? ¿Quién quiere cantar la canción que más le haya gustado?			
Cerramos ojos y cantamos "La lechuza, la lechuza, hace shhh, hace shhh. Todos calladitos, como la lechuza, que hace shhh, que hace shhh. La lechuza, la lechuza, hace shhhhh, hace shhhh".			
Evaluación	Valorar como intenta cantar la canción que más le gusta.		
Recursos	Reproductor de audio, acceso a internet.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Propiciar en los miembros de su familia el gusto por la actividad física y al mismo tiempo propiciar la adquisición de los aprendizajes esperados de la asignatura a partir de la realización de actividades lúdicas en un ambiente de comunicación y valores familiares		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.		
"HAGAMOS RETOS MOTORES" INICIO Preparemos nuestro espacio de trabajo, sea cual sea, debe estar libre de obstáculos y sobre todo en buenas condiciones higiénicas. Cada miembro de la familia propondrá un movimiento, ejercicio o actividad física que nos prepare para nuestras actividades centrales (entiéndase como calentamiento). También pueden proponer una canción (ya sea de las que los niños canten en su escuela o una canción de moda o que sea de su agrado, pero que requiera de movimientos corporales). A continuación, quien dirige la actividad, dará las instrucciones para llevar a cabo las acciones de nuestro espacio de educación física. DESARROLLO Ahora realizaremos un circuito de acción motriz con las siguientes pruebas en cada estación: (nota.- para hacer más divertida la situación en cada estación debe haber por lo menos 2 personas para realizarlo a modo de competencia, pero sin importar quien gane en cada estación) ESTACION 1.- el reto de la botella.... El tradicional reto de la botella, pero podemos cambiar el objeto con algo no peligroso y que resista la acción de lanzar y caer al suelo. ESTACION 2.- juguemos rayuela.... Dibujar un círculo en el piso o si cuentan con un aro colocarlo en el suelo, pintar o tomar una referencia de una línea a 5 metros del círculo – aro, tener tapas de garrafón o tapas de leche o incluso un plato que ya no utilicen (que no se rompa al impacto con el suelo), y por turnos lanzarlo para que quede dentro del círculo – aro; cada jugador tiene 3 intentos. ESTACION 3.- concurso de ula – ula.... Poner como reto hacer girar el aro en diversas partes del cuerpo, un número determinado de veces o por tiempo sin perder la rotación del mismo. Si no contamos con un aro, podemos amarrar una cuerda por los extremos y que ocupe el lugar del aro. ESTACION 4.- tiro al blanco.... Colocar cualquier objeto (caja, cubeta, bolsa, etc.) que sirva como blanco y obviamente contar con pelotas pequeña (si no tenemos pelotas, hacerlas con periódico o papel que sea de reciclaje), colocar el blanco fijo en un lugar y a 5 metros una línea para hacer los tiros. Cada participante tiene 3 tiros. Pueden jugar por veces logradas o puntos por tiro. ESTACION 5.- juguemos curling.... Un deporte invernal que es muy divertido y aunque no lo juguemos en hielo, podemos adaptarlo a nuestras condiciones. Dos equipos o dos jugadores. Dibujar un ojo de toro (tiro al blanco con muchos círculos) en el piso, dando a cada círculo un puntaje. A 10 metros colocar la línea de tiro. ESTACION 6.- inventemos un reto.... Aquí cada familia inventará un reto motriz en donde intervenga el uso de objetos CIERRE Quien esté a cargo de la actividad, pondrá algunas acciones de relajación y al mismo tiempo llevará a cabo la evaluación de la actividad (realizar las acciones marcadas en el apartado posterior a este texto)			
Evaluación:	Cuestionar a los miembros de la familia que les pareció la realización de este circuito. Que estación les gustó más y por qué. Que estación no les gustó y por qué. Que cambiarían de las estaciones del circuito. Como podrían volverlo más complejo o difícil.		
Recursos	Los marcados en las actividades y que se encuentren en casa.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Ayudar al niño a utilizar su cuerpo como herramienta para transmitir ideas o representar situaciones de índole expresiva. Para ello, es necesario proponer las actividades a manera de reto (que deberá resolverse con ayuda del padre o tutor).		
Componente Pedagógico Didáctico: Integración de la Corporeidad	Aprendizaje esperado: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
INICIO ¡VAYA PIES! Padre e hijo se sientan descalzos en un espacio disponible dentro de casa. El tutor enseña a su hijo cómo se mueven los dedos de los pies, el niño imita. A continuación, el padre de familia coloca frente a cada uno un lápiz, una canica y un trozo de tela. El reto consiste en conseguir agarrar los objetos pinzándolos con los dedos de los pies. ¡los dedos de las manos no pueden ayudar! La actividad finaliza cuando el niño ha conseguido agarrar todos los objetos.			
DESARROLLO ICEBERG Padre e hijo salen a un espacio al exterior de su casa (patio, jardín, etc.). el tutor pide a su hijo sentarse en el piso, mientras, tomando las previsiones adecuadas, coloca sobre el piso un recipiente con un pedazo de hielo en su interior, y poco a poco, va vertiendo agua caliente con intención de que el hielo se derrita. El niño se levanta y se acerca para observar cómo, poco a poco, el hielo va desapareciendo, hasta que sólo queda agua. Ahora, en un espacio disponible al interior del hogar, a la señal del tutor, se imaginan que son un pedazo de hielo y "ponen" el cuerpo rígido. Posteriormente el tutor se acerca y simula que derrama agua caliente por encima del "hielo – niño". Éste se va encogiéndose poco a poco, como si se derritiese, hasta quedar tumbado en el suelo, con el cuerpo estirado, como si fuese un charco de agua.			
CIERRE Un día de nieve El tutor entrega a su hijo un par de guantes, una bufanda y un gorro. Después cuelga en la pared la ilustración de un paisaje nevado. Ahora, padre e hijo se ayudan mutuamente a colocarse el gorro, la bufanda y los guantes. El adulto guía la actividad: imaginan que caen copos de nieve (pueden rasgar papel, para hacer pequeñas bolitas) que cubren todo el espacio de juego; en seguida, simulan que se lanzan bolas de nieve (utilizar ahora pelotas de papel de mayor tamaño, el niño lanza las pelotas intentando acertar en su padre). Por último, construyen un gran muñeco de nieve (con trapos o material disponible en la habitación).			
Evaluación:	El padre de familia corroborará, durante la realización de las actividades, si el niño es capaz de sustituir palabras por gestos motrices y transmitir mensajes expresivos o estados de ánimo utilizando sólo los movimientos de su cuerpo		
Recursos	Lápiz, canicas, trozos de tela. Dos cubetas, hielo y agua caliente. Guantes, bufanda y gorro.		

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Lenguaje y Comunicación
Propósito para el padre de familia:	Utilizar su habilidad de manejo o envío objetos, así como la formación de palabras a través del juego. (Su hija, hijo).		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales o colectivos.		

"PUEDO AYUDARTE CON MIS PIES"

INICIO: La misión es colocar los peluches en su casa, hay que hacerlo sin zapatos para no lastimarlos y formar una palabra al final. El jugador o jugadores se colocarán acostados con la espalda sobre la toalla o tapete y tomando entre sus pies los peluches y sin soltarlos los pasará levantando su cadera para colocar el peluche en la cesta que tendrá en su cabeza y así ayudar a cada peluche. El niño no podrá usar sus manos y si no puede tomar el peluche entre sus pies mamá lo ayudará para que él logre la misión. ¡Ha divertirse!

PARTICIPANTES: Pueden ser de 1 a 2. Un hermano mayor y uno de preescolar para jugar y mamá o papá que ayuda en el juego.

DESARROLLO: Se coloca el tapete, los peluches en los pies del niño, (mamá o papá para ayudarlo si es necesario), la cesta a la altura de su cabeza (imágenes anexas). Se coloca maskingtape con una letra en cada peluche el niño para formar palabras fáciles como mamá, papá, rojo, casa...y para el niño de primero solo se colocarán las vocales o las letras que forman su nombre.

AREA: La sala o la recamara.

VARIANTES DE MOVIMIENTO: Podría empezar sentado, tomar el peluche y acostarse para pasar el peluche sobre su cabeza. Sentado tomar el peluche y solo girando sobre sus nalgas voltear su cuerpo hacia la cesta donde los depositara.

VARIANTES DE LENGUAJE ORAL Y ESCRITO: Pedirle que identifique la letra que traslada, que forme palabras que le pida al final del juego, al enseñarle la letra pida que él diga cuál es, formar su nombre...

Nivel y grado educativo:	Preescolar 1°- 3°	Transversalidad:	Pensamiento matemático
Propósito para el padre de familia:	Mejorar sus movimientos con control y precisión en tareas de clasificación de tamaño, textura o peso de objetos a través del juego.		
Componente Pedagógico Didáctico: Desarrollo de la Motricidad	Aprendizaje esperado: Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.		

"TRANSPORTADOR DE JUGUETES"

INICIO: La misión es recoger los juguetes desmayados del suelo y llevarlos al Hospital (Cesto), para eso usaremos la cobijita, donde el niño colocará el juguete y tomando 2 de las esquinas de la cobijita y mamá las otras 2 esquinas (como se muestra en la foto) lo llevarán hasta el otro extremo y colocarán el juguete en el cesto que corresponda, contenedor chico para juguetes chicos, contenedor grande para juguetes grandes y regresando por cada uno de los juguetes. Solo podrán llevar un juguete a la vez. Hay que colocarlos dentro del contenedor de forma precisa, si se cae al suelo en el transcurso volvemos a empezar, si no lo coloca dentro del contenedor y cae al suelo lo regresan al principio. Lleven a todos al hospital y diviértanse haciéndolo

PARTICIPANTES: 2 jugadores. Puede ser un hermano mayor o mamá o papá y el niño de preescolar.

DESARROLLO: En un extremo de la habitación se colocan los juguetes en el piso y en el otro extremo (de 2 a 3 metros de distancia) colocan las 2 cestas o bandejas. Hacer una marca con maskingtape a 30 cm del contenedor.

ÁREA: La sala o un corredor

VARIANTES DE MOVIMIENTO: Caminar de ladito, caminar adelante el más alto y el más bajito atrás y viceversa. Colocar el juguete en el contenedor suavemente y con cuidado estando cerca del contenedor, colocar el juguete lanzándolo a corta distancia 30 cm aproximadamente, colocar el juguete estando a un lado del contenedor y lanzándolo hacia arriba.

VARIANTES DE CLASIFICACIÓN: Mamá dirá que tamaño llevar primero y cual después o los más pesados primero y al final los más ligeros. Al tomar el juguete el niño dirá si es grande o pequeño y lo colocara en la cesta que corresponda, o si es pesado o ligero, o si son de textura dura (carrito) o suave (peluche) y colocarlo en la cesta correcta.

A n e x o s

Rutina de activación física para Preescolar

Son secuencias motrices que están encaminadas a que los niños aprendan y practiquen una serie de rutinas que les permitan activar y ejercitar diferentes partes del cuerpo de manera liberada.

Las secuencias requieren de un monitor, que se coloque que al frente del grupo para motivar y mostrar los ejercicios a los alumnos, la duración de las rutinas motrices no debe rebasar 15 minutos. Las secuencias se caracterizan por su carácter vigoroso y su fácil ejecución. Su propósito es que incidan en la estructura orgánica de los niños y, por tanto, en una activación física general.

Las principales metas de las secuencias motrices son:

- Activar la incorporación de oxígeno al organismo mediante el trabajo y seguimiento de movimientos.
- Provocar el aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación motriz.
- Incrementar el control de los segmentos corporales.
- Favorecer la flexibilidad y movilidad articular.
- Incorporar a los alumnos en actividades dinámicas que favorezcan la activación física.
- Promover la participación vigorosa de los alumnos.
- Motivar a los alumnos para que asuman un estilo de vida activo.



Secuencias libres:

Descripción

Se deberán realizar movimientos libres, con la condición de iniciar con movimientos de arriba hacia abajo. Se sugiere comenzar por los hombros, luego ejercitar brazos, tronco, cintura, rodillas y pies.

Trabajarán de manera individual o por parejas

A los pequeños, en una cartulina, se les podrán mostrar los posibles movimientos de acciones.

Cada movimiento se realiza en 16 tiempos.

Los alumnos podrán hacer distintas combinaciones.

Se anima a los pequeños iniciar su secuencia con alguna canción o ritmo.

Insistir en la adecuada respiración y en la relajación del cuerpo al finalizar.

Orientaciones:

No forzar la extensión de articulaciones, ligamentos y músculos.

Al terminar es conveniente que los niños se laven las manos y beban agua



Links

Baby Shark <https://www.youtube.com/watch?v=aMGQtiQUdKA>

Cinco pequeños monos <https://www.youtube.com/watch?v=IxF0iayJR-s>

Tiki Tiki Room <https://www.youtube.com/watch?v=UP-ctUE4DHo>

Cabeza, hombros rodillas y pies <https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>

Matrogimnasia

PROPÓSITO: Fortalecer lazos afectivos entre padre/madre –hijo.

ALCANCE: Este procedimiento es para los Padres de familia e hijos.

DEFINICIONES: Matro: Madre

Matrogimnasia: Es la actividad física-recreativa que se realiza en compañía de la madre-padre e hijo; donde ellos proporcionan los apoyos necesarios para que su hijo tenga nuevas y mejores experiencias físicas, psicomotoras y socioemocionales.

Actividades con botes

- ☐ Niñ@as saltan de su bote al suelo ayudad@s por la mano de su mano.
- ☐ L@s niñ@s se colocan arriba de los botes y la mamá lo cuida y lo ayuda.
- ☐ Rodar los botes con diferentes partes del cuerpo, primero el (la) niñ@ y luego la mamá.
- ☐ Sentados frente a frente con piernas separadas, rodar el bote.

- ❑ Correr alrededor del bote y luego regresar al otro lado corriendo también.
- ❑ Por parejas colocarse lejos cerca en referencia al bote
- ❑ Caminar con el bote entre las piernas, rodillas, tobillos, etc., primero mamá y enseguida su hij@.
- ❑ La mamá rueda el bote lejos del (la) niñ@ éste (a) lo recoge, se lo entrega a mamá y está le da un beso.
- ❑ Mamá e hij@ se lanzan el bote de forma que éste ruede llegando a las manos de un@ y después de otra.
- ❑ El (la) niñ@ camina con el bote sobre su cabeza haciendo equilibrio de tal manera que no se le caiga al piso mientras tanto mamá lo va cuidando.
- ❑ Primero el (la) niñ@ y luego mamá, juegan al equilibrista sobre un bote apoyad@s en dos pies y tomados de la mano.
- ❑ Tomad@s de la mano, mano e hij@ corren alrededor del bote hacia la izquierda y derecha
- ❑ La mamá esconde su bote lejos de donde se encuentra su hij@ para que a una indicación él (ella) corra a encontrarlo y a pararse sobre el bote.
- ❑ Las mamás pintan con gis una carreterita para que sus hij@s conduzcan por ella su bote rodando.

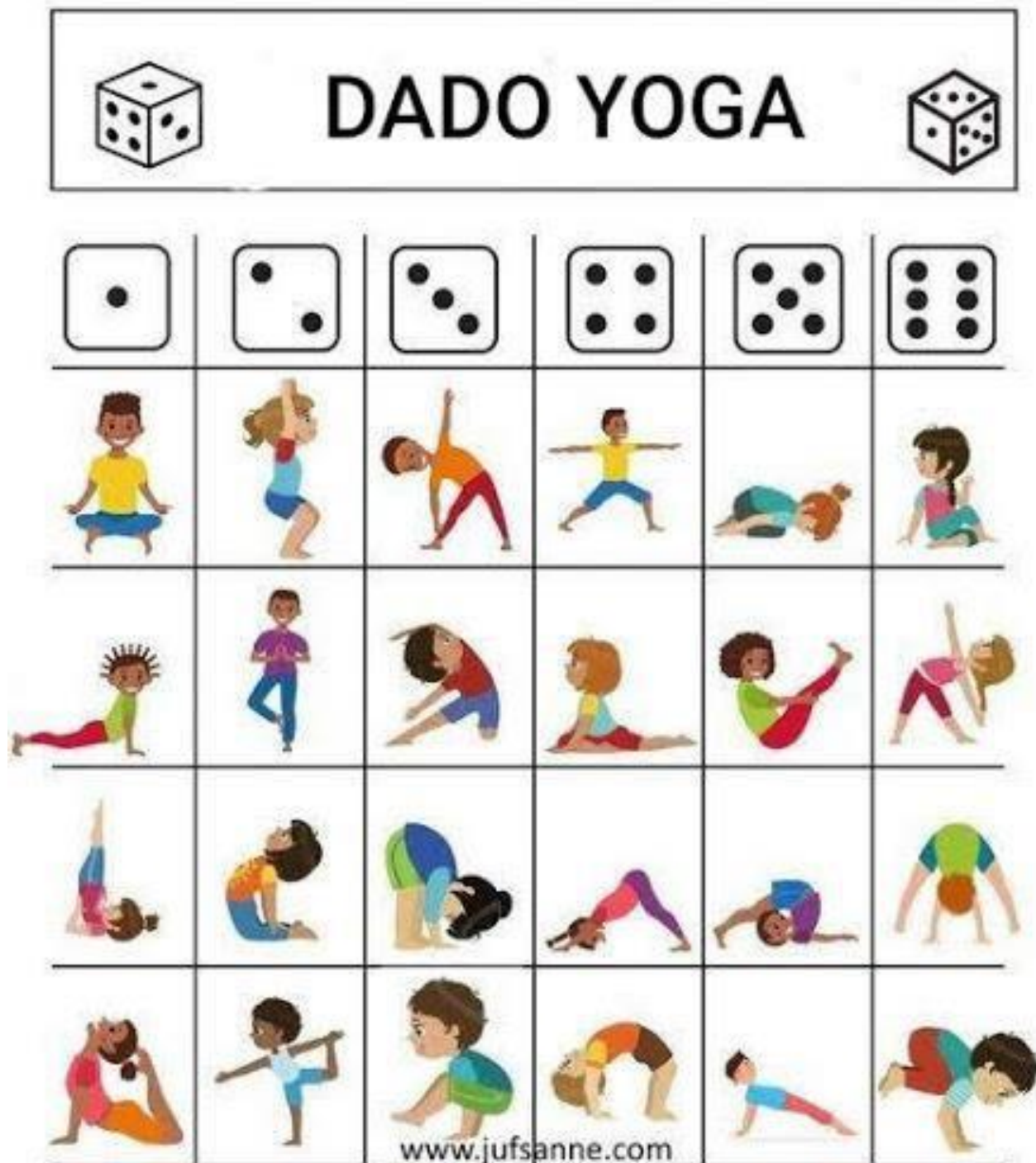


Yoga para niños

Yoga significa **“Unión”, que puede referirse a la unión del cuerpo, la mente y el alma o espíritu**, como forma de encontrar equilibrio. Y si los adultos queremos tanto encontrar ese equilibrio en nuestras vidas para poder sentir tranquilidad, ¿Por qué no brindarles esa sensación a los niños también? Además, no sólo se trata de encontrar balance, se ha demostrado que el Yoga infantil posee muchos más beneficios.

- Favorece las habilidades de atención y concentración.
- Aprende a respirar correctamente
- Desarrolla la flexibilidad y ayuda a sanar diversas dolencias, además de fortalecer los músculos □ Estimula la creatividad y los niños se divierten
- Construye seguridad en sí mismo y fortalece la autoestima, sin importar la personalidad del niño
- Fomenta el respeto, la tolerancia y la no violencia, hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta





Saludo al sol <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>

Agradecimientos

El contar con la gran colaboración, trabajo, empeño y buena disposición de la Dirección de Educación Física del estado, de los Supervisores de educación física, asesores técnico pedagógicos del nivel y a todos los docentes de educación física que se sumaron, compartieron y aportaron juegos, actividades y estrategias didácticas para elaborar esta guía, nos queda por decirles **¡Gracias!**, ya que es gratificante porque fue hecha con el aporte de todos nosotros, con un único objetivo: **Elevar la calidad de la Educación Física en nuestro Estado**. Es digno de reconocer y hacer mención en forma general de los colaboradores.

REFERENCIAS

1. ACUERDO por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19).
2. Aprendizaje en casa, www.aprendizajeencasa.seq.gob.mx.
3. Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado. Educación preescolar del Programa Nacional de Convivencia Escolar. Segunda edición. SEP, 2019
4. *Dirección de Educación Física del Estado de Puebla. Compendio de actividades nivel preescolar.*
5. Guía de activación física Preescolar. SEP, 2010
<http://activate.gob.mx/Documentos/guiaActivacionPreescolar.pdf>
6. Guía de activación Física Primaria. SEP, 2010
<http://activate.gob.mx/Documentos/guiaActivacionPrimaria.pdf>
7. Matrogimnasia.
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/matrogimnasia-retos-cooperativos-educacion-fisica-enfamilia/>
8. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD <https://www.who.int/es/>
9. Plan y programas de estudio para la educación básica. APRENDIZAJES CLAVES PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Educación Física. SEP, 2017.
10. SECRETARÍA DE SALUD MEXICO <https://www.gob.mx/salud>
11. Yoga para niños <https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yogacolegio-aula-psicomotriz/>
12. Yoga para niños <https://www.psicologiaenaccion.com/beneficios-del-yoga-en-los-ninos/>