



**Secretaría de Educación de
Quintana Roo**

Ana Isabel

Vásquez Jiménez

**Subsecretaría de
Educación Básica**

Luz María

Abuxapqui González

**Coordinador de la Carpeta de
Experiencias 2020-2021**

Felipe Alexis

Jiménez Sierra

Director de Educación Física

Jesús Sosa Sosa

Revisión Técnica

Educación Física Preescolar

Damaris Alonzo

Equipo de Autores

Educación Física Preescolar

Libertad Pacheco

Esperanza Sosa

Daniel Villanueva

PRESENTACIÓN

La Carpeta de Experiencias es un recurso de la Secretaría de Educación de Quintana Roo para el inicio del ciclo escolar 2020-2021 y tiene como propósito acompañar a niñas, niños y adolescentes a través de una serie de tareas de las asignaturas de su grado para que sigan aprendiendo desde casa durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Educación física ofrece actividades que, a través del juego, contribuyen a su desarrollo motor y hábitos de vida saludable. Cada persona tiene un estilo y ritmo de aprendizaje que le caracteriza. La diversidad nos hace ricos. En la sección “Juntos aprendemos más” se hallan una serie de actividades adicionales y complementarias para que, con su desarrollo, permitan el fortalecimiento de conocimientos, habilidades y actitudes de los alumnos que han enfrentado barreras para el aprendizaje. Para el éxito de estas actividades, contamos con el compromiso de los padres de familia, tutores y cuidadores, considerado como indispensable.

TAREA 1 DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Alfombra mágica”

1. El niño o niña deberá tener una toalla o trapo grande que deberá tomar con las dos manos.
2. El adulto le debe lanzar objetos pequeños para que intente recibir con la toalla.
3. Después deberá colocarlos en una cesta o caja para juntarlos.
4. Reta al niño o niña a ver cuántos objetos puede cachar con la toalla.
5. Pregúntale al niño o niña como se sintió al realizar la actividad.



TAREA 2 DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Super Rollo”

1. Sobre una sábana que deberá estar tendida en el piso, el niño o niña se acuesta con las pies y brazos bien extendidos.
2. A una señal del adulto o compañero, deberá rodar a lo largo de la sábana y repetir la acción tres veces.
3. Al finalizar, repetirá la acción al mismo tiempo que realiza un reto adicional: en la primera rodada deberá contar hasta diez, en la segunda deberá decir el nombre de tres frutas y en la tercera deberá decir su nombre completo.
4. Al finalizar la actividad preguntar al niño o niña cuál reto se le hizo más difícil y por qué.



TAREA 3 DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Caballo veloz”

1. A un hilo o soga larga se le amarra de un extremo una botella de plástico (que representará un caballo) y el otro extremo del hilo deberá estar atado a un palo para que se pueda enrollar en el.
2. Se le da a sostener al niño o niña el palo con el hilo amarrado y se extiende el hilo con la botella amarrada hasta una marca.
3. Al dar una señal el niño o niña deberá enrollar lo más rápido posible el hilo en el palo para hacer que la botella llegue hasta donde está parado.

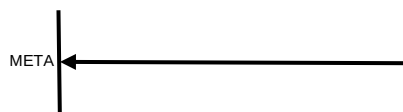


4. Hacer tres intentos y en cada uno contar el tiempo en el que logra el niño o niña enrollar el hilo para que llegue la botella hasta donde él está.

TAREA 4 DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Gusanito infantil”

1. El niño o niña se sienta sobre un trapo o tapete mas o menos del tamaño de un paliacate.
2. Se establece una línea de salida y una de meta en el área de juego.
3. Al darle la señal la niña o niño se impulsará con los pies hacia adelante para llegar a la meta. No se vale empujarse con las manos, únicamente deberá ser con los pies estando sentado.
4. Al llegar a la meta hacerle preguntas sobre si considera que fue rápido o lo puede hacer mejor, y darle la oportunidad de intentarlo nuevamente tratando de hacerlo más rápido.
5. Para finalizar hacer que el niño o niña toquen su pecho y que digan como siente el latido de su corazón.



TAREA 5 DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Saltando el puente”

1. Entre dos adultos apoyaran al niño o niña a realizar esta actividad.
2. Se necesitarán dos palos o dos escobas. Cada adulto tomará de los extremos los palos quedando como marca la imagen.
3. El niño o niña deberá saltar por dentro o por fuera de los palos o escobas, es decir, al separarse los palos el niño salta adentro cayendo con los pies juntos al centro, y al juntarse los palos al centro, el niño saltará separando las piernas de tal forma que los palos queden al centro.
4. Ponerse de acuerdo con el niño o niña para indicarle en que momento moverán los palos y el pueda realizar el salto correspondiente y evitar algún accidente, o de ser necesario sustituir los palos por otro objeto no tan rigido como cintas o listones.



TAREA 6 DE EDUCACIÓN FÍSICA “Equilibrista mágico”

1. Para esta actividad se necesita un palo o escoba.
2. El niño o niña deberá poner el extremo del palo sobre su palma de la mano para que quede de forma vertical, se puede ayudar de la otra mano para acomodar.
3. A una señal de algún adulto, el niño o niña deberá intentar mantener el palo sobre su mano sin que se caiga y sin el apoyo de la otra mano.
4. Realizar tres intentos y contar las veces que lo logró.
5. Una vez que dominó el movimiento, ver por cuanto tiempo logra sostener el palo de forma vertical sobre su mano.
6. Al termino de la actividad a manera de reflexión preguntar al niño o niña cuál fue su estrategia para que no se caiga el palo de su mano y pueda así sostenerlo más tiempo.



TAREA 7 DE EDUCACIÓN FÍSICA “Sorpresas de movimiento”

1. Tener a la mano varios papelitos donde debes escribir un reto o actividad en cada uno. Ejemplo: mantener el equilibrio durante 10 segundos, saltar una cuerda 10 veces, correr en tu lugar y contar hasta el 10, hacer 3 volteretas en el pasto, etc.
2. Colocar los papelitos dentro de una caja o bote.
3. Pide al niño o niña que saque un papelito de la caja o bote y realice la actividad que allí se indica.
4. Pregunta al niño o niña que sintió al realizar las actividades y cual le gustó más.
5. Pídele al niño o niña que te proponga retos diferentes que le gustaría realizar para anexar más papelitos al bote.



TAREA 8 EDUCACIÓN FÍSICA “Las estatuas”

1. Se le pide al niño o niña que camine por donde quiera.
2. A la señal el niño se detiene y se coloca en alguna de las siguientes posturas: de puntitas, sobre un solo pie,



apoyando un pie y una mano en el suelo, etc.

3. Ahora mientras camina lanzará hacia arriba y cachará un objeto en la mano (una pelota hecha de calcetín o papel) hasta oír la señal nuevamente tomará alguna postura.

4. Como familiar contesta la siguiente pregunta: ¿Ves que realiza las posturas manteniendo el equilibrio? Si_ No_

TAREA 9 DE EDUCACIÓN FÍSICA “¡Qué buena puntería!”

1. El padre de familia coloca una cubeta en la cual el niño o niña tratará de meter una pelota hecha de calcetín o de papel.
2. El niño se alejará cada vez que logre meter la pelota, para intentar cada vez más lejos.
3. Intentará la acción con ambas manos.
4. Pregunte al niño de que otra manera lo puede meter a la cubeta.
5. Pregunte con que mano le costó más trabajo lanzar y que distancia estuvo más fácil.



TAREA 10 DE EDUCACIÓN FÍSICA “Por fin te atrape”

1. Se le pide al niño o niña que lance y atrape de manera libre una pelota en su lugar (si no tiene puede hacer una con papel o un calcetín).
2. Repite la acción moviéndose por donde desee.
3. Ahora con palmada, giro o como ellos digan.
4. Adoptar diferentes posturas como parados, sentados, rodillas o como el niño proponga.
5. Que el niño dibuje de manera sencilla la manera más fácil de hacerlo.



TAREA 11 DE EDUCACIÓN FÍSICA “A veces estoy cerca y luego lejos”

1. El niño o niña decide colocarse cerca o lejos de determinados objetos o cosas.
2. Lo puede hacer saltando, caminando, de puntas, talones, trotando, etc.
3. Preguntar al niño o niña donde está él o ella en referencia a los objetos que están a su alrededor. Por ejemplo: ¿estas cerca o lejos del refrigerador?, ¿estas lejos o cerca de la puerta?, etc.

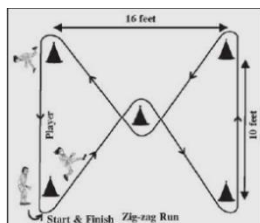
TAREA 12 EDUCACIÓN FÍSICA “Alfombra mágica”

1. Colocar en el piso hojas de papel periódico, cartón o algún objeto que el niño pueda pisar.
2. A la señal el niño debe llegar de un lado a otro pisando los objetos colocados en el piso.
3. Lo hacemos con los pies juntos y con un solo pie.
4. Se le pide que vaya de un lugar a otro pisando como él decida.
5. ¿Qué fue lo que más le gusto?



TAREA 13 DE EDUCACIÓN FÍSICA “Sigue el camino”

1. El niño o niña jugará con una pelota de papel o calcetín (o cualquier objeto como un botecito de plástico que el niño pueda patear).
2. Conducirá el objeto por diferentes lugares con los pies.
3. La trayectoria él la decide lo podemos apoyar colocando objetos en el piso para que pueda ir esquivando. (Ejemplo cubetas, alguna silla, caja etc.).
4. Ahora lo hará con un solo pie a la vez.
5. Que el niño dibuje el recorrido que más le gusto.



TAREA 14 DE EDUCACIÓN FÍSICA “El reto es llegar”

1. Colocar la trayectoria señalada en la imagen con botes, sillas, cajas o cualquier objeto no peligroso que tengas a la mano.
2. El niño o niña deberá (como en el juego anterior) conducir un objeto con manos o pies por el camino que se marcó.
3. Puede escoger hacerlo de diferentes maneras, ya sea caminando, trotando, saltando, etc.
4. Por último se le pide al niño o niña que dibuje un recorrido sencillo de su casa a cualquier lugar que decida.

TAREA 15 DE EDUCACIÓN FÍSICA. “No lo dejes caer”

1. Lanzar un pañuelo, servilleta o pedazo de tela hacia arriba y el niño o niña deberá atraparlo con las manos antes de que caiga.
 2. Para atrapar el pañuelo, usar diferentes partes del cuerpo.
 3. Preguntar al niño o niña ¿cuántas veces crees que lo puedes lograr?, y anota las veces que si lo logra.
- Intentos: _____ Aciertos: _____
4. Practícalo varias veces durante la semana.
 5. Al terminar hay que lavarse correctamente las manos.



TAREA 16 DE EDUCACIÓN FÍSICA. “Llévalo rápido”

1. Llevar un objeto hacia un lugar no muy lejos, usando un palo o una varita,
 2. Primero lento y después rápidamente.
 3. Responde, ¿El niño o niña lleva el objeto al lugar que se le dice?
- _____
4. Practicar varias veces durante la semana.
 5. Al terminar hay que lavarse las manos correctamente.



TAREA 17 DE EDUCACIÓN FÍSICA. **“Explorando la cueva”**

1. Se le vendan los ojos al niño o niña y se le toma de la mano para llevarlo a caminar por sitios donde no se pueda caer o lastimar.
2. Se le debe de ir hablando y animando para darle seguridad.
3. Si no se quiere vendar se le puede decir que cierre los ojos.
4. Responde: ¿Logró hacer el ejercicio? _____
5. Practicar durante la semana vigilando la seguridad.
6. Al terminar hay que lavarse las manos.



TAREA 18 DE EDUCACIÓN FÍSICA. **“Adivina que soy”**

1. Por turnos adivinen que se está imitando, pueden ser objetos, animales, personajes, etc.
2. ¿Cuántos pudo adivinar el niño o niña?
3. Jugar durante la semana e invitar a otros miembros de la familia que se encuentren en casa a participar.
4. Tratar de hacer más difíciles las imitaciones usando cubrebocas.
5. Al terminar hay que lavarse correctamente las manos.



TAREA 19 DE EDUCACIÓN FÍSICA. **“Hagamos un Campeonato”**

1. Colocar una botella no muy lejos y tirarla usando una pelota, (si no tenemos podemos hacer una con trapos o calcetín).
2. Preguntar al niño o niña ¿cuántos tiros necesitas para tirar la botella?
3. Jugar varias veces durante la semana.
4. Al terminar hay que lavarse correctamente las manos.



TAREA 20 DE EDUCACIÓN FÍSICA. **“El gran tirador”**

1. Colgar una cubeta y tratar de meter dentro de ella bolitas de papel, pelotas o calcetines.
2. Tratar de hacerlo colocando la cubeta cada vez más alto o moviéndola.
3. Preguntar al niño o niña ¿cuántos objetos lograste meter dentro de la cubeta? Contar junto con él o ella los objetos.
4. Practicar varias veces durante la semana.
5. Invitar a otros miembros de la familia que se encuentran en casa a participar.
6. Al terminar lavarse las manos correctamente.

