

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

## Nivel Primaria



**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.

<sup>1</sup> Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. SEP. 2017

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

<sup>1</sup> 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 primaria baja y alta.....	10
Guía de Educación Física en Casa Primer Ciclo (Primero – Segundo) .....	53
Guía de Educación Física en Casa Segundo Ciclo (Tercero – Cuarto) .....	61
Guía de Educación Física en Casa Tercer Ciclo (Quinto – Sexto).....	69
A n e x o s .....	78
Rutina de activación física para Primaria .....	78
Pausas activas .....	79
¡Muévete con el abecedario! .....	79
¡Cuántas sílabas tiene!.....	80
Yoga para niños .....	80
Agradecimientos.....	83
REFERENCIAS.....	83

## 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.

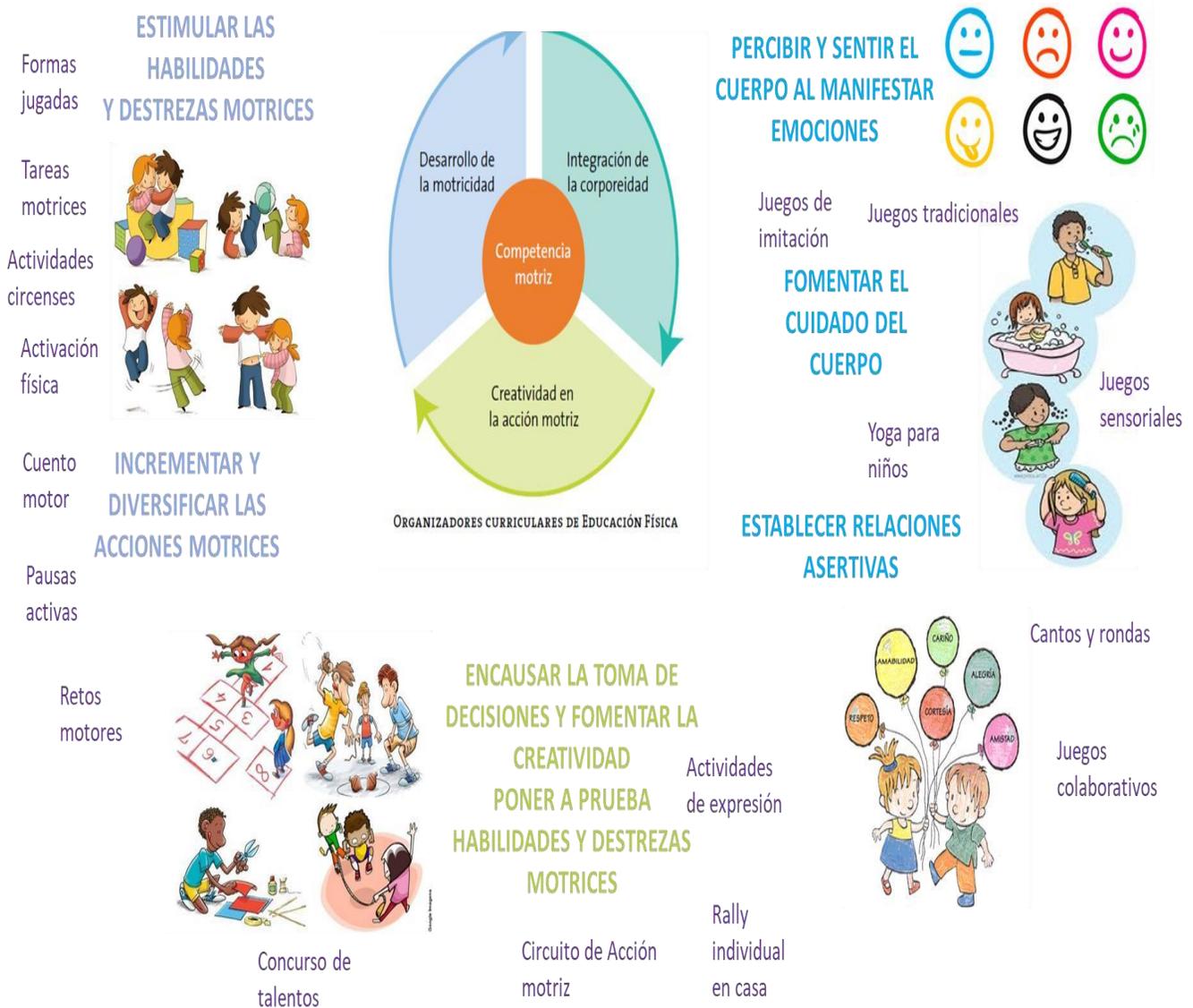
La Educación Física permite realizar de forma regular y sistemática una actividad física. que ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y recuperación de la salud, a la vez ayuda al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana.

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 primaria, 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.

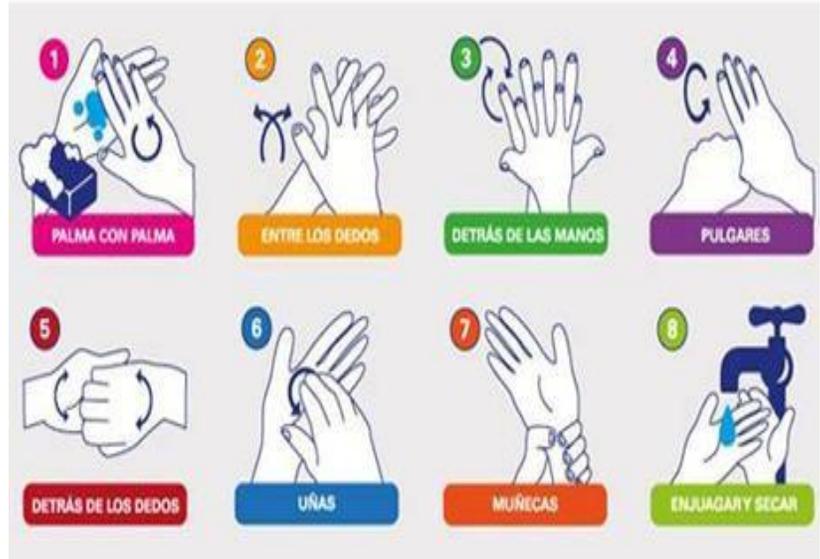
La presentación de las actividades, juegos y estrategia de educación física puesta en esta guía es la conjugación de las aportaciones de los expertos en el área como los docentes, asesores técnico pedagógico y supervisores con la intención de diseñar y organizar ambientes de aprendizaje, planificados 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 aprendizajes esperados de los diferentes grados escolares y componentes, 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 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 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 primaria baja y alta

<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	1. “Circuito de acción motriz”
<b>Materiales:</b>	Obstáculos diversos (que no representen peligro, cubetas, almohadas, cestos de ropa, sillas, conos de papel, palos de escoba, etc.). Pelota de plástico, bolas de papel periódico.

### Descripción: “Circuito de acción motriz”

Se forman equipos del mismo número de integrantes para pasar en las 3 estaciones.

- Estación 1: por parejas; cada pareja con una pelota debe buscar diferentes maneras de lanzar y cachar la pelota. (tomando en consideración del espacio con que cuenten.)
- Estación 2: los alumnos deben desplazarse o correr (dependiendo el espacio) y saltar vallas elaboradas con materiales que tengan en casa y que no pudieran lastimarlos con bastones (palos de escoba) y conos de papel, cajas o cualquier material que puedan utilizar. Cubetas, palos de escobas, cestos de ropa etc.
- Estación 3: Los alumnos con las pelotitas de periódico deben hacer dominadas y ejercicios para controlarlas.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	2. Pasa pelota
<b>Materiales:</b>	Pelotas de pelotero, opcionales peluches, pelotas de diario, etc.

### Descripción:

Lo pueden realizar 1 o más personas, sentados en una silla 1 al lado del otro con una palangana adelante de la silla, abajo de los pies, se va a llenar con cualquiera de los materiales antes nombrados, el objetivo es tomar el elemento con los dos pies, presionando el elemento para que no se caiga, y trasladando las piernas hacia donde estará su compañero pasársela sin que el mismo la pierda y la pueda tomar para depositarla en la otra palangana que va a estar vacía, de esta manera llenar la palangana.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Exploren respuestas motrices y expresivas en tareas que requieran retomar y enriquecer sus experiencias previas
<b>Nombre de la actividad:</b>	3. Malabar de palos
<b>Materiales:</b>	Palo de escoba o tubo de PVC o bastón.

**Descripción:** Ubicar el palo de escoba en la mano abierta y tratar de hacer equilibrio con el mismo sin que se caiga de forma vertical trabajando la coordinación óculo manual con el equilibrio. Es muy importante que se inicie en posición de pie sin moverse.

### Variantes:

- Caminar con el palo en equilibrio.
- Dar vueltas con el palo en equilibrio.

- Competir contra otro jugador para ver quien logra equilibrar el palo la mayor cantidad de tiempo.
- Carrera de palo en equilibrio en un determinada distancia ver quien avanza más rápido sin que se le caiga.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Exploren respuestas motrices y expresivas en tareas que requieran retomar y enriquecer sus experiencias previas
<b>Nombre de la actividad:</b>	4. El dado de retos
<b>Materiales:</b>	Elaborar un dado con actividades en cada cara, pelotas u objetos que se puedan lanzar.

### Descripción.

En un espacio de unos 3 metros cuadrados. Se elabora un dado en donde en cada cara debe contener retos y actividades físicas para que cuando se lanzado por los jugadores puedan cumplir los retos físicos al azar. Lanza el dado y realiza la actividad propuesta.

¿No tienes impresora en estos momentos? No pasa nada, existe la versión de YouTube: <https://youtu.be/sN6iLPzEecs>

Realiza al menos 10 lanzamientos.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	5. Darball
<b>Materiales:</b>	Pelotas, calcetines, cojines, lápiz o gis.

**Descripción:**

El juego consiste en dibujar en la pared una serie de círculos situados a diferentes alturas, otorgándoles a cada uno de ellos una puntuación diferente. A una distancia no menor de metro y medio el jugador tendrá tres intentos para lanzar los diferentes objetos hacia el blanco, tratando de conseguir el mayor número de puntos posibles.

Este juego puede hacerse de forma individual tratando de superarse a uno mismo en cada ronda del juego o con más participantes llevando a cabo una competición.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	6. Ensalada de frutas
<b>Materiales:</b>	Bocina

### Descripción:

Se le asigna un color de frutas, por ejemplo: amarillo-piña, verde-limón, rojo-sandía, naranja-papaya, rosa-pitaya, etc. Con la ayuda de una persona mayor (papa, mama, tía) pondrá ritmos de música diferente en con apoyo de la bocina, a cada jugador se le asigna el nombre de una fruta, el adulto dirá que bailen las frutas, menciona un color y la fruta correspondiente bailara haciendo movimientos corporales únicos y cuando diga ensalada de frutas bailan todos los participantes al mismo tiempo, cuando pare la música se sientan todos los niños rápidamente.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	7. Juguemos a las canicas
<b>Materiales:</b>	Canicas, pelotas

**Descripción:**

Se traza un círculo y se colocan 20 canicas o pelotas en el centro e intentamos sacar las canicas o pelotas tirándole con otra canica restante desde afuera del límite del círculo y gana el que haya sacado más canicas.

Esta actividad se puede llevar a cabo en la sala de la casa o el patio.

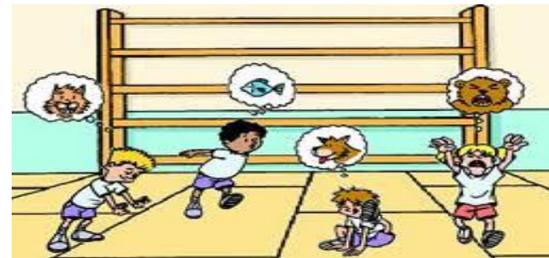


<b>Intención Pedagógica:</b>	Representar corporalmente acciones que identifiquen animales conocidos
<b>Nombre de la actividad:</b>	8. ¿Qué animal soy?
<b>Materiales:</b>	Fichas que representen los diferentes animales de la granja, cordones

**Descripción:** se les propone hacer un viaje imaginario a la granja y escoger un animal de los que viven allí. Imitaran el animal escogido evitando emitir el sonido onomatopéyico del mismo. Los demás deben de identificarlo. Se le ira colocando una ficha que represente al animal escogido, para identificarlos, y al final saber la cantidad de (gallinas, patos, cerdos etc.) ¿Cuántos patos hay?

Buscar siluetas de animales y ponerlas.

Variante: proporcionar viajes a otros lugares o realizar representaciones de cuentos tradicionales.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Identifique acciones en la que requiere adoptar distintas posturas y mantener el tono muscular.
<b>Nombre de la actividad:</b>	9. Mosca en la pared
<b>Materiales:</b>	Gis, cartulina o hojas.

### Descripción:

En una pared se pinta o dibuja diferentes partes del cuerpo; manos, pies, brazos, nalgas o glúteos, cuerpo entero; se realizan unas tarjetas donde se mencionen las partes del cuerpo dibujados en la pared, se revuelven las tarjetas y se van mencionando y el niño debe de poner las parte de su cuerpo en los dibujos de la pared.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=53ZH00PMJnE>



<b>Intención Pedagógica:</b>	Reconocer cambios en su respiración, durante distintos momentos.
<b>Nombre de la actividad:</b>	10. Carretera del viento
<b>Materiales:</b>	Gis y unas tapas de diferentes tamaños.

### Descripción:

Se pinta una carretera en diferentes superficies de la casa, ya sea vitropiso, cemento liso, cemento rugoso. Se tiene que ir soplando la tapa por todo el recorrido de la carretera evitando que salga esta.

Link del video: <https://www.youtube.com/watch?v=NL2wpmml6A>



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	11. Paseo sin ver
<b>Materiales:</b>	Tela o pañuelo.

### Descripción:

En parejas, el niño se venda los ojos y el padre o madre de familia será el guía. Éste deberá llevar a su hijo a dar un paseo por la casa, pero sin tocarlo, solo podrá dar indicaciones con palabras o sonido. Al terminar cambian. Es importante cuidar la seguridad del que va con los ojos vendados.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motrices que se le presentan.
<b>Nombre de la actividad:</b>	12. Que no caiga
<b>Materiales:</b>	Globos

**Descripción:**

El objetivo es mantener un globo el mayor tiempo posible en el aire dando pequeños toques para evitar que caiga. Puedes complicar la actividad si decides estar haciendo alguna acción al mismo tiempo, por ejemplo: barrer, bailar, doblar ropa, cantar, etc.

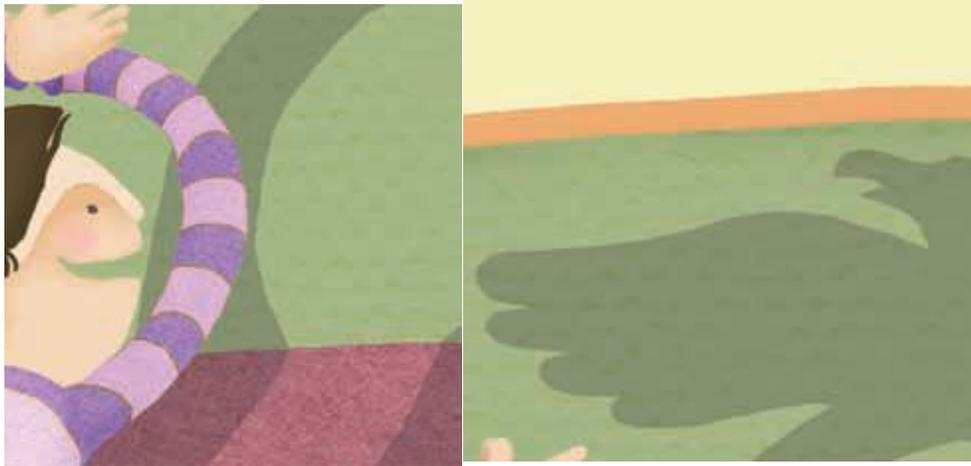


<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno emplea distintos segmentos corporales al compartir distintas posibilidades expresivas y motrices en actividades, para mejorar el conocimiento de sí.
<b>Nombre de la actividad:</b>	13. La Sombra Que Me Asombra
<b>Materiales:</b>	Hoja para anotar, lápiz.

**Descripción:**

Identificarás las diferentes formas y tamaños que puedes representar con tu cuerpo. Durante un día soleado, busca tu sombra. Mueve distintas partes de tu cuerpo e inventa posiciones chuscas o expresa diferentes estados de ánimo (feliz, enojado, asustado) Observa el tamaño de tu sombra y compara con las de tus familiares. Juega a pisar la sombra de otro, y trata de evitar que pisen la tuya. Inventen figuras.

Por ejemplo, la de un ave, un perrito u otra figura.



**Comenta:**

**¿Qué puedes hacer para modificar el tamaño y la forma de tu sombra?**

---

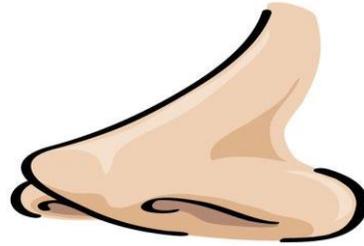
<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno emplea distintos segmentos corporales al compartir distintas posibilidades expresivas y motrices en actividades, para mejorar el conocimiento de sí.
<b>Nombre de la actividad:</b>	14. La nariz
<b>Materiales:</b>	Hoja de anotación, lápiz, colores y espejo.

**Descripción:**

indicar dónde está ubicada la nariz, tocarla, mirarse en uno o dos espejos, de frente, De perfil, de arriba y de abajo. Mirar la nariz de tus familiares. Reconocer su forma, tamaño y Movilidad. Determinar para qué sirve: respirar, olerse, sonarse. Opciones de aplicación:

- Jugar a respirar con la nariz tapada, hablar y cantar con la nariz tapada, reconocer cosas por su Aroma con los ojos cerrados.
- Clasificar objetos según su aroma: frutas, maderas, flores, alimentos, perfumes, etcétera.

Realiza en una hoja el dibujo de tu nariz.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Disfrutar de la actividad ante el reto motor, valorando su esfuerzo y el trabajo cooperativo inmerso en el.
<b>Nombre de la actividad:</b>	15. La culebrita
<b>Materiales:</b>	1 cuerda o material similar de aproximadamente 3 metros.

**Descripción:**

Atar la cuerda a un objeto (poste, columna o árbol) y el otro extremo lo sujetara papá o mamá. El móvil del juego es agitar la cuerda llevando el brazo de un lado al otro, así el implemento realizará “movimientos ondulantes” y el niño o niña debe saltar de un lado a otro de la cuerda evitando pisarla. Variar moviendo la cuerda de arriba hacia abajo para que las “ondas sean en vertical”.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Emplear diferentes tipos de lanzamiento ante el reto motor, así como a pensar estratégicamente cómo mejorar en cada acción.
<b>Nombre de la actividad:</b>	16. “Duelo de encestes”.
<b>Materiales:</b>	1 cubeta, pelota de vinil o elaborar una con papel periódico, hoja de papel, lápiz y un paliacate o pedazo de tela.

### Descripción

Colocar la cubeta en un área libre de obstáculos y a 2 metros se pondrá sobre el piso el paliacate a manera de línea de tiro, el primer integrante de la familia que participe deberá lanzar la pelota estando parado detrás de esta, intentando meter el implemento en la cubeta. Si lo logra suma a su favor 1 punto de 10. Cada participante (hijo, papá, mamá y hermanos) tendrá 3 tiros por turno en cada ronda. En la hoja deberán anotar sus nombres y las “encestes” logrados por jugador a fin de determinar al ganador.

Variantes:

- 1.- La distancia de la cubeta con respecto a la línea de tiro para hacerlo más difícil.
- 2.-Colocar la cubeta sobre una silla.



<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan situado en un espacio de su casa.
<b>Nombre de la actividad:</b>	17. Murciélagos y Polillas
<b>Materiales:</b>	Pañuelo para cubrir los ojos

**Descripción:**

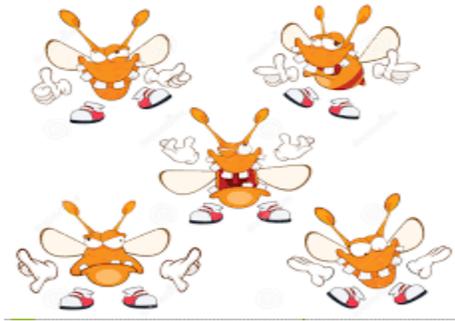
Un niño con ojos vendados será el murciélago.

El o los otros (niños y papás) serán polillas. Todos se desplazan en cuadrupedia (4 puntos de apoyo).

El murciélago dirá - Polillas, ¿¿dónde están??-

Las polillas dirán -¡¡Murciélago, acá estamos!! El murciélago, utilizando su sentido de la audición, deberá encontrar a las polillas y atraparlas. Preguntará todas las veces que sea necesario hasta atraparlas. Se puede jugar hasta atrapar a todas las polillas o a una sola.

A la polilla (niñ@) que atrapen ya sea el primero o al último, sustituirá al Murciélago



<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan situado en un espacio de su casa.
<b>Nombre de la actividad:</b>	18. Pista ciega, pañuelo(s).
<b>Materiales:</b>	Soga (s) de lavado, mecate, rafia o meca hilo, pañuelo (s).

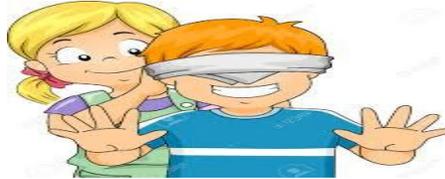
### Descripción:

Se amarra la soga en un punto de partida, ya sea de la manija o cerradura de la puerta y de ahí a otro punto como la pata de la mesa, se cruza de bajo de la mesa y de ahí se busca otro punto para sujetarla como una fila de sillas que formen obstáculos y la soga se cruza entre ellas, de ahí otro punto que lleve al cuarto y la soga se pasa sobre la cama o por arriba de la hamaca o por debajo, de ahí se amarra a una ventana que nos permita buscar tirar la línea de la soga hacia fuera del cuarto, así hasta armar un recorrido con obstáculos para pasarlo por arriba, debajo, entre ellos etc....

Todos los participantes deberán pasar con los ojos vendados, sujetándose de la soga sin soltarse hasta concluir y deberán ser supervisados por un monitor (papá,

mamá, abuelitos ...), el monitor puede interactuar contándoles que el recorrido es en un pantano y que hay cocodrilos, culebras, etc.

Pueden realizar la primera vuelta de conocimiento, la segunda por tiempo para ver quien la realiza mejor o más rápido.



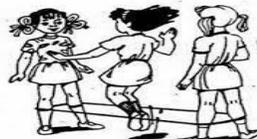
<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno realiza acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación en el patio de su casa.
<b>Nombre de la actividad:</b>	19. Elástico.
<b>Materiales:</b>	Elástico de 3 metros unido por sus extremos.

### Descripción:

Se colocan dos niños dentro del elástico de tal manera que les rodee las piernas a la misma altura (si el niño no cuenta con quien lo apoye colocar dos sillas una enfrente de otra separadas de tal manera que el elástico quede estirado y a la misma altura)

El elástico puede ir subiendo de nivel para aumentar la dificultad del juego. Es decir, en el primer nivel el elástico se encuentra a la altura de los tobillos, luego sube a las rodillas, a la cintura, a la altura de las axilas y por último al cuello (o en la silla conforme nos permita ir subiendo). Se pueden realizar distintos ejercicios que varían de acuerdo a la imaginación y la capacidad del o los niños.  
<https://www.youtube.com/watch?v=6w0w7AKsd6k>

Preguntarle a mamá, seguro fue una experta.

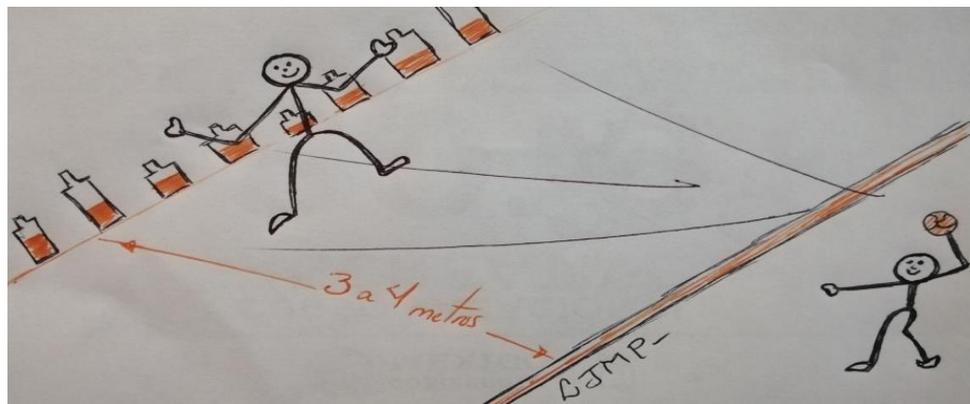


<b>Intención Pedagógica:</b>	Procurar la movilidad durante la actividad físico-lúdica de confrontación, fomentando con ello el cuidado de la salud familiar al interactuar en lo colectivo.
<b>Nombre de la actividad:</b>	20. "El protector".
<b>Materiales:</b>	5 o más botellas desechable de diferentes tamaños, 1 cuerda o material similar y una pelota de vinil o elaborar una con papel periódico.

**Descripción:**

Sobre una línea imaginaria colocar las botellas (rellenar con un poco de agua o tierra para que el aire no las derribe) separadas entre sí a 40 centímetros aproximadamente y colocar la cuerda a 3 o 4 metros de distancia paralela a ellas. El juego consiste en que un miembro de la familia previo acuerdo, debe pararse frente a las botellas (el protector), pudiendo moverse a lateral derecho e izquierdo para obstruir, detener o golpear la pelota que lanzara otro jugador parado detrás de la línea de tiro, quien intentara derribar los objetos. Previo al inicio del juego acordar el tiempo para lanzar-defender, pasado este se invierten los roles del juego. Gana quien logre derribar el mayor número de botellas en cada ronda que dure la actividad.

- Variante: 1.- Colocar más botellas u otros objetos.  
 2.- Designar dos protectores contra un lanzador.  
 3.- Aumentar la distancia de tiro.



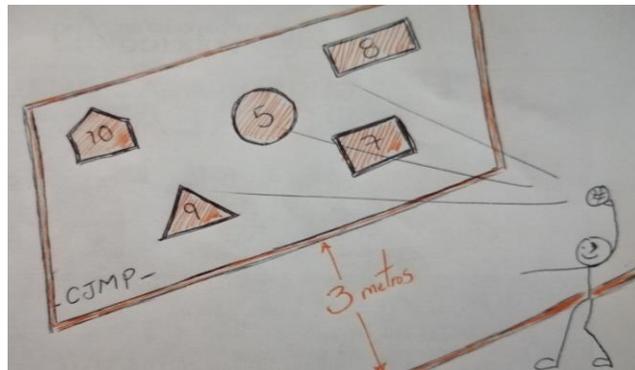
<b>Intención Pedagógica:</b>	Emplear estrategia lúdico matemática al jugar contra uno o más oponentes y disfrutar de la actividad en familia.
<b>Nombre de la actividad:</b>	21. "Lanza-suma"
<b>Materiales:</b>	Pelota de vinil o elaborar con papel periódico, papel reciclado, colores y cinta para pegar.

**Descripción:**

Dibujar figuras geométricas (círculo, triángulo, cuadrado, rectángulo y pentágono) en el papel reciclado, recortarlas y escribir un número del 5 al 10; después pegarlas en una pared exterior de la casa o barda. El niño debe colocarse de pie detrás de una línea de lanzamiento colocada en el piso a una distancia de 3 metros y desde ahí arrojar el objeto disponible intentando tocar las figuras para sumar la mayor cantidad de puntos a su favor. En cada turno lanzaran 3 veces, después seguirá otro integrante de la familia, quien llegue primero al punto 35 gana el juego. Cada jugador debe emplear su propia estrategia para determinar las figuras cuyos puntos le permitan cumplir el propósito del juego, no deben pasarse de dicha puntuación.

**Variantes:**

- 1.- Aumentar la distancia de la línea de tiro.
- 2.- Lanzar con un ojo cerrado.
- 3.- Cambiar la cantidad para ganar a 50 puntos.
- 4.- Marcar las figuras en el piso con gis, carbón o sobre la tierra. Lanzar calcetines rellenos de semillas o piedritas.



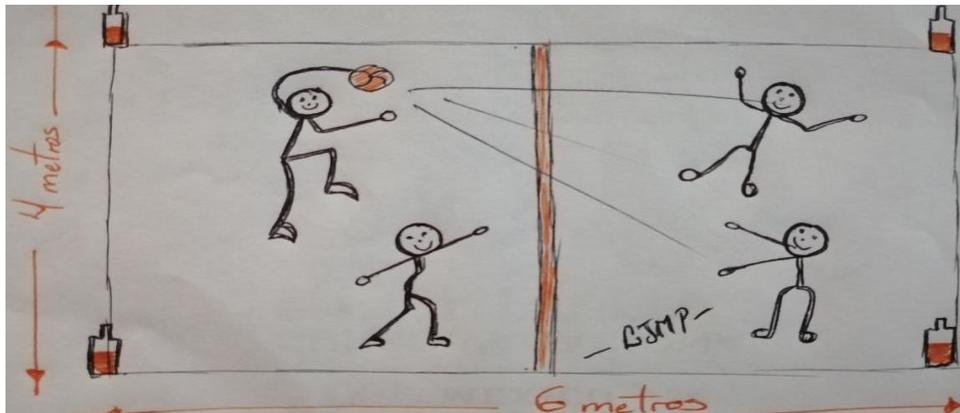
<b>Intención Pedagógica:</b>	Fomentar la interacción y trabajo colaborativo en familia durante las situaciones y acciones del juego.
<b>Nombre de la actividad:</b>	22. “Quemados en binas
<b>Materiales:</b>	Pelota de vinil o elaborar una con una playera atada, 4 botellas desechable (rellenar con un poco de agua como contrapeso) y una cuerda o material similar de 4 metros de largo.

**Descripción:**

Formar un rectángulo de 6 metros en sus líneas laterales por 4 en sus líneas de fondo, señalándola con las botellas y luego dividir la figura o cancha en dos mitades con la cuerda (3 por 4 metros cada área). Los participantes de la familia organizados en binas y separados entre sí en cada área sortearán quien inicia lanzando la pelota, con la cual deberán “quemar” a los contrarios. Cada participante contara con 3

vidas, de tal manera que al ser quemado las irá perdiendo hasta que sea eliminado del juego. Gana la bina que se mantenga en juego con uno o sus dos integrantes. Los jugadores deben permanecer dentro de su área cuando el equipo contrario tenga la pelota, solo deben esquivar, pudiendo salir para ir en busca de la pelota e iniciar su juego al ataque. Evitar lanzar la pelota a la cara.

- Variantes: 1.- Aumentar la dimensión del área de juego.  
2.- Jugar con dos pelotas.  
3.- Iniciar el juego con 5 vidas.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Resolver el reto de trasladar la pelota de papel hacia un punto determinado.
<b>Nombre de la actividad:</b>	23. Bolitas de papel.
<b>Materiales:</b>	Hojas de papel o periódico. Abanico o cartón.

### Descripción:

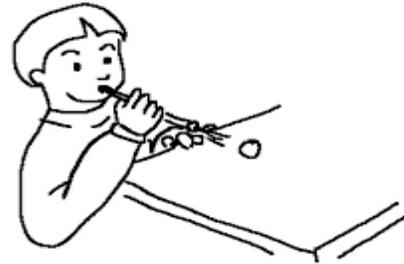
Se hacen bolitas de papel de acuerdo con el número de participantes, del tamaño de una canica grande (3-5cm aproximadamente). Se establecen las líneas de inicio y de meta donde no haya obstáculos para poder jugar, y no haya corrientes de aire (movería las bolitas de papel). A la indicación se inicia el juego, soplando a puro pulmón la bolita de papel para intentar llegar a la meta antes que el adversario. De

### Reglas:

- No se puede tocar la bolita de papel por ningún motivo, solo se puede impulsar soplando.
- Quien toque la bolita de papel para tomar ventaja, tendrá que reiniciar desde el punto de inicio.

Variables.

1. Utilizar popotes para impulsar la bolita.
2. Utilizar un “abanico” hecho con papel, cartulina, periódico o cartón; también se puede implementar con algún otro material para realizar el impulso con aire.
3. De contar con un área bastante grande y tener 4 o más participantes se puede plantear una especie de carrera de relevos a ciertas distancias cumplidas.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Que alumno estimule su capacidad de reacción reaccionando a un estímulo externo
<b>Nombre de la actividad:</b>	24. Gana la pelota.
<b>Materiales:</b>	Pelota, pañuelo o tubo de papel sanitario

### Descripción:

Se colocan por parejas, una enfrente de la otra, sentados en el suelo. En medio de la pareja, a la misma distancia de cada uno, colocar una pelota (u algún otro objeto que no lesione a los participantes). El objetivo del juego es que alguno gane la pelota reaccionando a un estímulo externo que lo da el juez. El juez tiene la orden de decir varias partes del cuerpo que los participantes deberán ir tocando con ambas manos y cuando el juez mencione “pelota” (o el objeto utilizado) el que sea más rápido lo atrapará y será el ganador.

### Reglas.

- A. No se puede poner de pie para ir por la pelota.
- B. Si toman ambos la pelota al mismo tiempo es un empate.

### Variables.

1. Cuando ambos tomen la pelota al mismo, el que sea más fuerte y ágil “robara” la pelota para quedársela. El objetivo sería alejar la pelota de su adversario. Aquí aplica también la regla “A”.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Reconocer diferentes trayectorias al desplazarse saltando dentro de una bolsa.
<b>Nombre de la actividad:</b>	25. Carrera de canguros.
<b>Materiales:</b>	Bolsas de tela, costales, envases reciclables u otros objetos que sirvan para delimitar.

**Descripción:**

En un pasillo colocar objetos para delimitar el punto límite de llegada. Pueden participar dos o más personas sin importar la edad, cada una con una bolsa o costal, a la indicación meterán sus pies a la bolsa y saltarán para llegar al extremo opuesto previamente delimitado. Variar trayectorias como zigzag, en círculo, diagonal, etc.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la coordinación de la vista y las manos, al intentar atrapar un lápiz
<b>Nombre de la actividad:</b>	26. Resbaladilla.
<b>Materiales:</b>	Una madera o mesa pequeña que pueda levantarse un poco.

**Descripción:**

El niño necesita ayuda de un adulto, quién será el encargado de sostener la tabla o levantar un poco una mesa pequeña que servirá como resbaladilla; se coloca atrás y deja caer uno por uno lápices o colores de tal manera que resbalen por la tabla o mesa, variando el lado derecho e izquierdo; el niño colocado enfrente y sosteniendo un pequeño recipiente intentará atraparlos evitando así que caigan. Nota: el adulto debe iniciar la actividad soltando los lápices de manera pausada, cuando el niño domine la actividad se pueden soltar más rápido.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la capacidad de resolver una problemática de coordinación y rapidez.
<b>Nombre de la actividad:</b>	27. El tapete del rey
<b>Materiales:</b>	Cuadros de tela, papel o cartón.

### Descripción:

Pueden participar cualquier cantidad de personas considerando el espacio de que se dispone. A cada participante se le dan dos cuadritos (tapete) y se establece una línea de salida y una de llegada. El reto es avanzar lo más rápido posible caminando sobre los cuadritos hasta llegar a la marca final, en ningún momento está permitido tocar el piso con los pies, de ser así se deberá iniciar nuevamente. Variante: la actividad puede realizarse por parejas, uno avanza y el otro le va colocando los cuadritos (tapete).



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la capacidad de reacción y velocidad para atrapar un objeto.
<b>Nombre de la actividad:</b>	28. La esfera.
<b>Materiales:</b>	Bolsas de plástico reusables.

**Descripción:**

Pueden participar varias personas. Se inflan las bolsas procurando que sean del mismo tamaño, si solo son dos personas lanzan hacia arriba su bolsa y corren a atrapar la del otro, el reto es evitar que caiga. Si son varias personas establecer previamente quién atrapa la “esfera” de quién. Al que se le caiga puede cumplir con una demanda como bailar, cantar, decir una adivinanza, un trabalenguas, etc.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la capacidad de memorización.
<b>Nombre de la actividad:</b>	29. Dónde lo pongo
<b>Materiales:</b>	Diversos objetos pequeños fáciles de manipular. 10 papelitos con números del 1 al 10.

**Descripción.**

En una mesa o lugar estable se colocan 10 objetos, cada uno tiene pegado en la base (no debe verse) un número y esta colocados en orden, se le pide al niño que los observe durante 30 segundos para luego darse la vuelta, se mueven los objetos de manera aleatoria y se le pide al niño que los coloque como los observo al inicio en orden numérico, cuando haya terminado le pedimos que el mismo corrobore si lo hizo correctamente. Variante: que el alumno sin mirar los objetos mencione cada uno de ellos en el orden en que estaban. Aumentar el número de objetos. Sacar un objeto y preguntarle ¿Cuál hace falta?



<b>Intención Pedagógica:</b>	Reforzar la precisión de lanzamientos utilizando ambas manos.
<b>Nombre de la actividad:</b>	30. La pelota traviesa.
<b>Materiales:</b>	Pelotas de papel periódico o de calcetines. Diferentes recipientes.

### Descripción.

se adecua el espacio disponible para la realización de esta actividad, se puede realizar en la sala, en un cuarto o patio y terraza.

Realizar una pelota de papel con el periódico o una de calcetines con ayuda de un adulto. Se pone una cubeta, jarra y/o vaso a diferentes distancias. Los participantes lanzarán su pelota intentando meterla en cualquiera de los recipientes, previamente se les puede poner un valor (cubeta 5 puntos, jarra 10 puntos vaso 15 puntos) para saber quién hace más puntos y los niños pueden hacer sumas de manera mental o escrita. Se puede jugar en parejas o individual lanzándola primero con la mano derecha luego la izquierda y en diferentes posiciones hincado, de cubito ventral, de cubito dorsal, por debajo de la piernas.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Que el alumno coopere con disposición en actividades, para promover ambientes de colaboración y respeto.
<b>Nombre de la actividad:</b>	31. Así Coopero En Casa
<b>Materiales:</b>	Hoja De anotación, lápiz, objetos

**Descripción:**

En casa existen diferentes actividades, coopera en alguna de ellas. Por ejemplo, al limpiar la mesa, tender la cama, arreglar el librero o lavar el patio. Pide a un adulto o alguien mayor que tú, que te explique cómo se hace lo que van a realizar. Después escribe y elabora un dibujo de la actividad que efectuaste.

Coopere en: _____	Dibuja que realizaste
¿Qué sentiste al cooperar en casa?	



<b>Intención Pedagógica:</b>	El alumno utiliza diferentes formas de desplazamiento para llegar a un objetivo
<b>Nombre de la actividad:</b>	32. Mi objeto favorito
<b>Materiales:</b>	Hoja de anotación, lápiz.

**Descripción:**

En el lugar en el que vives existe un objeto que te gusta mucho. Puede ser que tocarlo te haga sentir bien. Intenta llegar a él de diferentes formas: saltando, caminando de lado, con un solo pie, gateando, etc.



Responde:

¿Qué forma de desplazamiento te gusto más?

<b>Intención Pedagógica:</b>	Explorar sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
<b>Nombre de la actividad:</b>	33. Corre pingüino corre.
<b>Materiales:</b>	Pelota de vinil,

**Descripción:** Analizarás el espacio que tienes con el fin de orientar a otra persona para llegar a un lugar; Primero, adecua un espacio dejando libre para poder hacer la actividad con la familia, recuerda que esta actividad puede tener varias variantes para realizar, están listos pues empecemos familia, nadie se raja este es una competencia familiar.

Ponemos por pares o nones a la familia participante en una línea o pegado a la pared, recuerda manejaremos dos puntos la de salida y meta que podrían ser ambas paredes de donde realices el juego, un ejemplo mi porch punto "A" PARED DE SALIDA Y punto "B" PARED DE META, le ponemos una pelota de vinil entre las rodillas y debe de apretarla fuerte fuerte y desplazarse, hasta el otro lado recorriendo una distancia, sin que se le caiga la pelota recuerda mientras mas rápido mejor si se le cae tiene que reiniciar desde el inicio, podrás correr, brincar o caminar, gana el que llegue primero sin que se le caiga la pelota de las rodillas, entendido estamos listos familia quienes empiezan,

¿Qué desarrollamos?

Desarrolla sus patrones básicos de movimiento, y manejo de diferentes objeto



<b>Intención Pedagógica:</b>	Explorar sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.
<b>Nombre de la actividad:</b>	34. Pecho pelota.
<b>Materiales:</b>	Pelota de vinil, o globos.

**Descripción:** Analizarás el espacio que tienes con el fin de orientar a otra persona para llegar a un lugar; Primero, adecua un espacio dejando libre para poder hacer la actividad con la familia, recuerda que esta actividad puede tener varias variantes para realizar, están listos pues empezemos familia, nadie se raja este es una competencia familiar. Ponemos por pares a la familia participante (dos pares para llevar a cabo el juego o más) en una línea o pegado a la pared, recuerda manejaremos dos puntos la de salida y meta que podrían ser ambas paredes de donde realices el juego, un ejemplo mi Patio punto "A" PARED DE SALIDA Y punto "B" PARED DE META, Ponemos las parejas participantes en la línea de salida, los participantes deben de estar frente a frente y le ponemos la pelota en su pecho, causando presión ambos participantes con su pecho evitando que la pelota caiga y ya listas las parejas deben de coordinar sus movimientos, pueden correr, caminar pero con los brazos abiertos evitando agarrar a su compañero de equipo con las manos o brazos, si se les cae la pelota o globo debe de regresar a la línea de salida y volver a empezar, gana el equipo que llegue primero a la meta sin que se le caiga la pelota, recuerda podremos aplicar variantes como son CON LA CABEZA ,CON LA ESPALDAS, CON LAS RODILLAS, así que familia estamos listos empezemossssss.

¿Qué desarrollamos?

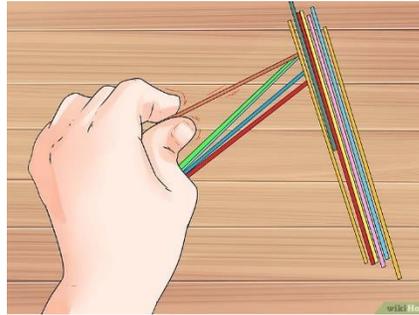
Desarrolla sus patrones básicos de movimiento, y manejo de diferentes objetos realizando movimientos de coordinación.

[https://www.youtube.com/watch?v=u2o\\_gr0CDv8&t=328s](https://www.youtube.com/watch?v=u2o_gr0CDv8&t=328s)



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	35. Palillos Chinos
<b>Materiales:</b>	Colores, popotes pintados u otro tipo de material de reúso.

**Descripción:** mediante un sorteo se elige el orden de los participantes, el último en jugar toma todos los colores en una mano con la punta hacia arriba y los coloca con la base tocando la superficie de la mesa y los deja caer suavemente tratando de que los colores queden uno sobre otro y muy pegados. El objetivo es ir agarrando todos los colores que se puedan uno por uno sin mover los demás, en el momento que mueva más colores del que se quiere tomar pierde su turno y va el siguiente, el juego termina cuando se acaben los colores y gana el que más colores logre agarrar.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros.
<b>Nombre de la actividad:</b>	36. Balero
<b>Materiales:</b>	Vaso de plástico desechable, hilo, plastilina

**Descripción de la actividad:** se hace un pequeño agujero en el centro del fondo del vaso, se pasa el hilo por el agujero y se anuda para que no se salga, en el otro extremo se pone una bolita de plastilina. El objetivo es tratar de meter la pelota en el vaso solo sujetando el vaso sin tocar la pelota. Se pueden hacer competencias ganando el que logre meter más veces la pelota en un determinado tiempo.



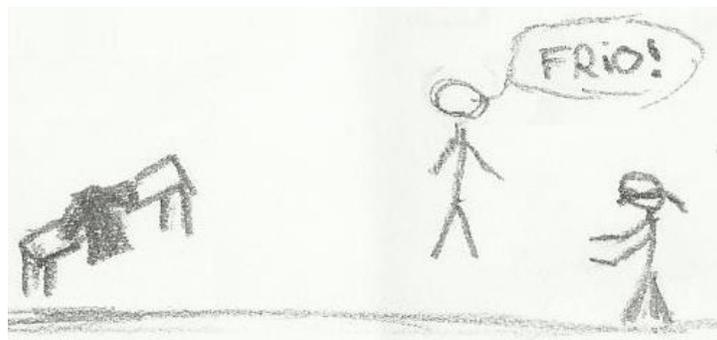
<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	37. Tierra y mar
<b>Materiales:</b>	Gis, cinta, cuerda, o cualquier material que pudiera servir como línea.

**Descripción de la actividad:** Se traza una línea recta en el suelo con gis, un lado será “tierra” y el otro “mar”. Los participantes se colocan a un lado y otro irá diciendo “tierra” o “mar” de forma aleatoria, debiendo los niños saltar y colocarse del lado que se ha dicho.



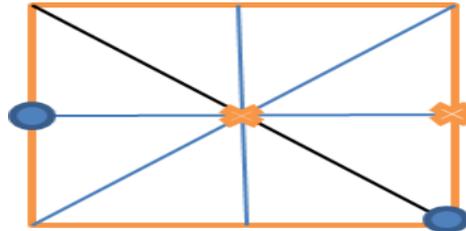
<b>Intención Pedagógica:</b>	Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el dialogo.
<b>Nombre de la actividad:</b>	38. Frio y caliente
<b>Materiales:</b>	Cualquier objeto pequeño.

**Descripción de la actividad:** se esconde algún objeto pequeño y uno de los integrantes del juego trata de localizarlo siguiendo las claves caliente y frio. Caliente cuando está cerca y frio cuando se encuentra lejos.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	39. Tres en raya
<b>Materiales:</b>	papel y lápiz

**Descripción de la actividad:** en una hoja se dibujan 4 rayas dos formando una cruz y otras dos formando una equis. Cada jugador elige una X o una O. cada jugador dibuja una marca en cada uno de los espacios del tablero, intentando que tres de sus marcas queden alineadas, en vertical, horizontal o diagonal al mismo tiempo que impide que lo haga el contrario. Cuando un jugador lo consigue gana la partida, si empatan se vuelve a jugar.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el dialogo.
<b>Nombre de la actividad:</b>	40. El mercado
<b>Materiales:</b>	objetos pequeños como lápices, llaves, canicas, juguetes, etc.

**Descripción de la actividad:** se delimita una zona circular de unos dos metros en el suelo, un jugador hace de vendedor y expone los objetos dentro de la zona marcada previamente. Hecho esto se sienta en el centro. Los demás jugadores hacen de ladrones y a gatas tratan de sustraer los objetos al tendero. El tendero puede proteger la mercancía tocando a los ladrones sin salir del círculo. Los ladrones tocados quedan eliminados.



PreschoolActivities 10

<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	41. El cazador ciego
<b>Materiales:</b>	Pelota

**Descripción de la actividad:** Todos los participantes sentados formando un círculo excepto uno, que estará en el centro con los ojos vendados y será el “cazador ciego”. Los jugadores sentados en círculo se pasan rodando una pelota y el cazador ciego intentará atraparla. Cuando lo consiga cambia su puesto con el que la pasó.



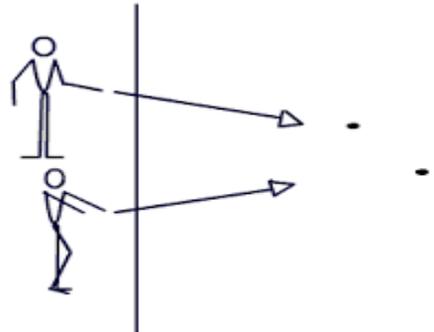
<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	42. El Gato y el perro
<b>Materiales:</b>	Dos pañuelos u objetos similares para vendar los ojos

**Descripción de la actividad:** se decide quién será el perrito y quien el gatito. El gato tiene que huir del perro y este tiene que atrapar al gato, para lograrlo el perro ladra para que el gato maúlle. El gato solo maúlla cuando el perro ladra. Al terminar se intercambian roles.



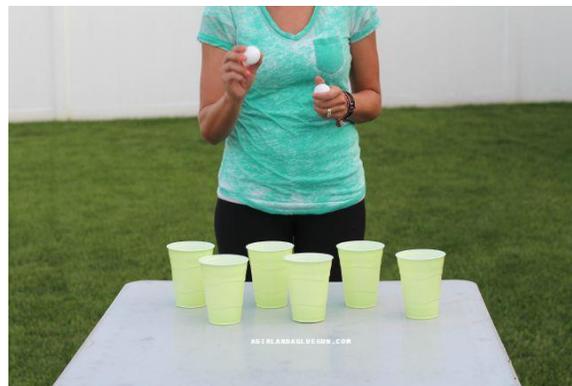
<b>Intención Pedagógica:</b>	Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas
<b>Nombre de la actividad:</b>	43. Pica raya
<b>Materiales:</b>	Monedas de diferentes denominaciones

**Descripción de la actividad:** Se dibuja una línea en el suelo y los jugadores se colocan a una distancia razonable de la línea, a una señal van arrojando sus monedas hacia la línea, cuando todos finalicen el que haya quedado más cerca de la raya es el ganador.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.
<b>Nombre de la actividad:</b>	44. Los mil vasos
<b>Materiales:</b>	vasos de plástico y bolitas de papel

**Descripción de la actividad:** se colocan muchos vasos acomodándolos en filas como por ejemplo 5x5 y en el fondo de cada vaso se pega un papel con un número escrito en él. El juego consiste en colocarse a determinada distancia y con una bolita de papel tratar de meterla en cualquier vaso por turno e ir apuntando las cantidades que hay en el vaso en el cual se metió la pelota. Gana el que más puntos sume.



<b>Intención Pedagógica:</b>	El niño o niña piensa, diseña, emprende la acción motriz para experimentar la toma de decisiones vinculada con el pensamiento estratégico en los juegos y actividades.
<b>Nombre de la actividad:</b>	45. Piensa y muévete
<b>Materiales:</b>	Garrafones de agua purificada.

**Descripción:** Se colocan de 4 a 6 garrafones de 20 litros en fila separados de a 15 a 20 cm, la indicación consiste en hacerle preguntas para que piense, diseñe de qué manera va a utilizar todo su cuerpo. ¿De qué manera puedes desplazarte en ir y regresar sin tocar o tirar un garrafón? ¿De qué otra manera utilizarías tu cuerpo en esta actividad? ¿Puedes diseñar varias formas de desplazamiento? Podría ser en zigzag, brincando con un pie, brincando con los 2 pies y las manos arriba etc.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Desarrollar la motricidad fina al estimular la creatividad, habilidades de razonamiento y de ubicación a través de los sentidos (percepción) y la atención características para el desarrollo de las habilidades y el perfeccionamiento de las actitudes.
<b>Nombre de la actividad:</b>	46. Cubo interactivo
<b>Materiales:</b>	Caja de cartón, papel de colores para decorar.

**Descripción:**

Elaborar un cubo con la caja de cartón el cual está conformado por 6 lados, los cuales tienen diferentes colores, mismos que tienen figuras, números, letras, partes del cuerpo. Elegir las figuras o lo que llevaría cada lado, desde figuras, números, partes del cuerpo, abecedario círculos para lanzamiento y áreas para patear o lanzar una pelota.

La intención es que el alumno lance el cubo y el lado que le caiga pueda diseñar o realizar alguna actividad relacionada al lado del cubo como, por ejemplo:

Figuras: que el niño coloque las figuras en su espacio correspondiente en el menor tiempo posible.

**Números:** que haga una actividad física (salto, giro, brinco con un pie) de acuerdo con el número que elija.

**Letras:** Armar diferentes palabras con la letras que aparezcan en el lado.

**Partes del cuerpo:** Identificar las partes del cuerpo y descubrir la mayor cantidad de movimientos que puede hacer,

**Lado de lanzamientos:** patear o tirar pelotita en los espacios correspondientes.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Encaminar y demostrar su potencial expresivo y motriz, la orientación espaciotemporal y la coordinación motriz en actividades y juegos.
<b>Nombre de la actividad:</b>	47. Las balas.
<b>Materiales:</b>	cestos, pelotas de plástico chicas, bolas de periódico.

### Descripción de la actividad:

Los niños de la casa tendrán que analizar el espacio de los cestos que estarán en diferentes partes de la casa con el fin de orientarse para llegar al lugar asignado. Primero los padres de familia asignarán los cestos y las pelotas por todas las partes de la casa si no tienen pelotas se podrá utilizar bolas de periódico, los hijos de la casa estarán formados en un círculo donde se hará la actividad junto con los padres, los padres entregarán con el mismo número de pelotas, cada hijo tendrá un espacio (cesto) o un refugio donde guardará sus pelotas y tendrán que robar las pelotas de los contrarios y que estos no roben sus pelotas. Cuando el padre chifle 1-2 minutos los que tengan alguna pelota en la mano tendrán que dejarla en su refugio o cesto. El hijo que tenga más pelotas o bolas de periódico será el que ganara un punto.

**Variante:** Variar la forma de desplazamiento al ir a recoger las pelotas: en cuadrupedia, en cuclillas.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Encaminar y demostrar su potencial expresivo y motriz, la orientación espaciotemporal y la coordinación motriz en actividades y juegos.
<b>Nombre de la actividad:</b>	48. El baile de picas.
<b>Materiales:</b>	bastón o palo de escoba o cualquier tipo de palo.

### Descripción de la actividad:

Los hijos o padres de familia formarán un círculo en la casa, cada uno tendrá un palo de escoba o bastón en la mano. A la señal de cualquiera tendrá que pasarse al lugar del otro del lado derecho mientras sueltan el bastón o palo de escoba sin lanzarla y trataran de atrapar el basto sin que se caiga al suelo. Al que se le caiga el bastón se le pondrá una letra de la palabra “Eliminado”. El que no logre atrapar el bastón a la segunda vez quedara eliminado.

Variante: Pasar el bastón: hacia la izquierda, cambiando de sentido a la señal.

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



<b>Intención Pedagógica:</b>	Encontrar respuesta a las adivinanzas y descripciones para encontrar objetos ocultos.
<b>Nombre de la actividad:</b>	49. La búsqueda del tesoro.
<b>Materiales:</b>	Diversos objetos pequeños. Adivinanzas previamente organizadas y descripciones de objetos.

### Descripción:

Pueden jugar todos los niños en equipos o de forma individual. Se hace una lista de objetos escondidos o difíciles de encontrar en casa y se les entrega. Buscar los objetos mantendrá su cuerpo y su mente en movimiento. Estas son algunas ideas específicas según la edad:

**Preescolares:** Muestre a su hijo dibujos de los objetos que debe intentar encontrar.

**Primaria:** Escriba una lista de objetos que su hijo debe buscar, pero deje algunos indefinidos como: “algo con lo que puedes dibujar”.

**Preadolescentes:** Dele pistas usando adivinanzas. Por ejemplo: encuentra algo que se moje más a medida que seca (toalla).

Variantes: organizados en dos equipos. Inicia un equipo escondiendo un objeto y el otro equipo tiene un minuto para encontrarlo, se le puede ayudar diciendo caliente, caliente cuando está cerca del objeto o frío, frío cuando se aleja de este.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la expresión corporal para intentar decir una palabra solo con movimientos y posturas del cuerpo.
<b>Nombre de la actividad:</b>	50. Palabras con mímica.
<b>Materiales:</b>	Por lo menos 10 papelitos con una palabra corta (máximo 6 letras) escrita en ellos.

### Descripción.

Pueden participar todos los integrantes de la familia, excepto uno quien escribirá las palabras y fungirá como juez. El primer participante toma un papelito, lee la palabra escrita en él, se ha dado cuenta de que algunas letras sobresalen por arriba o por debajo de la línea para escribir. En este juego se intenta representar las letras con

posiciones corporales. La persona salta para las letras largas, permanece parada en el mismo lugar para las letras de tamaño mediano y se agacha para las letras que se salen por debajo de la línea de escribir. Por ejemplo, en *gato* hay que agacharse para la g, permanecer parado en el mismo lugar para la a, saltar para la t, y se queda en el lugar para la o. El resto de la familia tendrá un minuto para entender de qué palabra se trata. Cuando se haya dominado el ejercicio se puede aumentar el número de letras. Variantes: si hay varias personas organizar dos equipos, cada uno escribe las palabras que representará el otro.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Encontrar solución a diferentes retos que se le presenten.
<b>Nombre de la actividad:</b>	51. Claro que puedo.
<b>Materiales:</b>	Almohada, lápiz botella reciclable, bastón. 10 tapas de refresco, 2 varitas, un traste poco profundo.

### Descripción.

Reto 1 Colocarse la almohada sobre la cabeza sin utilizar las manos y transportarla de un lugar a otro, se pueden colocar obstáculos en el camino como sillas, cubetas, etc para los niños más grandes.

Reto 2 Sacar un lápiz de una botella, sin tocar la botella.

Reto 3 Acostados boca abajo en el suelo sosteniendo un bastón con los brazos extendidos, levantarse sin soltar el bastón y sin apoyar las manos en el suelo. (establecer un tiempo para lograrlo)

Reto 4 Colocar en un traste con agua 10 tapas (pequeñas) de refresco, el niño deberá sacarlas utilizando dos varitas delgadas.

Reto 5 Desplazarse con un tapa sobre la cabeza y recoger las otras 9 dispersas en el suelo para colocarlas en un recipiente, cuidando que al agacharse no se caiga el objeto que lleva en la cabeza.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades
<b>Nombre de la actividad:</b>	52. Boliche
<b>Materiales:</b>	Set de juego de boliche). -Si no se tiene se puede improvisar una pelota de papel y cinta. -Bolos (poner unas botellas rellenas de piedras para que tengan peso).

### Descripción:

Es necesario desocupar un espacio.

Se organizan en dos equipos o de manera individual. Se ponen a una distancia de 5 metros una serie de 10 bolos de forma triangular. La pelota se tiene que tirar de forma que ruede desde abajo, la persona que llegue a tirar los 10 bolos más rápido gana.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Estimular la expresión corporal para intentar decir una palabra solo con movimientos y posturas del cuerpo.
<b>Nombre de la actividad:</b>	53. Lindo gatito
<b>Materiales:</b>	Ninguno

### Descripción:

Este juego tiene por objetivo desarrollar el autocontrol, la autonomía y la autoconfianza. Consiste en que, una vez organizados la familia sentados alrededor en forma de círculo, uno de ellos será el gatito y se coloca en el medio.

Progresivamente, el gatito pasará gateando frente a cada jugador se detendrá frente a uno y hará el sonido del gato, el que está sentado le dirá “este es mi lindo gatito”, evitando reírse.

Se él gatito consigue hacer reír al compañero esté lo reemplazará y será eliminado cada participante al que le ocurra el cambio de rol por tercera vez.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	54. La bola de calcetín
<b>Materiales:</b>	Bola de calcetines en forma de honda. Botellas de diferentes tamaños de plástico.

### Descripción:

Lanzar con precisión para derribar objetos.

Traza una marca en el suelo, camina 10 pasos al frente y coloca las botellas de plástico sobre una mesa o banca. Regresa a la marca, toma el calcetín, gira de dos a tres veces y lánzalo para tratar de derribar la mayor cantidad de botellas. +

Explora distintas maneras de agarrar y lanzar la bola de calcetín para lograr el objetivo de la mejor forma.

Propones modificaciones al juego.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Toma decisiones con respecto a cómo actuar en distintos juegos individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presenten en cada uno.
<b>Nombre de la actividad:</b>	55. Reconocer la sombra.
<b>Materiales:</b>	Una sábana o cortina y una lámpara.

**Descripción:** Analizarás el espacio que tienes con el fin de colocar una sábana delgada, (se puede utilizar una cortina similar a la sábana); esta se puede colgar del techo o de alguna repisa que este en la pared, de preferencia en donde haya una lámpara de manera que se pueda ver la sombra en la sábana, el lugar debe contar con luz tenue; se recomienda realizar esta actividad en la noche.

Se hacen unas tarjetas en donde se escribirá el campo que se pretende adivinar (animales, formas geométricas, objetos, películas, etc.)

Solo podrán hablar los que están del otro lado de la sábana, el que realiza la sombra se limitara a hacer los movimientos para que los demás puedan adivinar. Para cada turno se maneja un tiempo máximo de 1 minuto, con 30 segundos el cual se ira regulando de acuerdo de acuerdo con su consideración.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Toma decisiones con respecto a cómo actuar en distintos juegos individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presenten en cada uno.
<b>Nombre de la actividad:</b>	56. Poner el huevo en el nido
<b>Materiales:</b>	Una cubeta pequeña, pelotitas de diferentes tamaños.

**Descripción:** Analizarás el espacio que tienes con la finalidad de colocar una cubeta pequeña; a una distancia aproximada de 2 a 3 metros los integrantes colocarán una pelotitas entre las rodillas sin meter la mano deberán transportarla hasta la cubetita y al llegar intentar depositarla dentro de la misma. Deberán imitar

el movimiento de la gallina mientras se desplazan hacia la cubetita, pueden transportar otros objetos que deseen, (naranjas, algún juguete que puedan presionar con las rodillas).

Variante: pueden hacerlo alrededor de algún mueble en la sala, el comedor, según espacio el que tengan en casa.

Para cada turno se maneja un tiempo máximo de 1 minuto, con 30 segundos el cual se ira regulando de acuerdo a su consideración.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	57. Pelota voladora.
<b>Materiales:</b>	Botella pet de 2 litros, una tijera, periódico, cinta

**Descripción:** Primero se cortará el fondo de la botella con la tijera, después se hará una pelota con el periódico del tamaño de una naranja aproximadamente, y con la cinta se envolverá la pelota de periódico.

El juego consiste en lanzar la pelota al aire y tratar de atraparla con la botella, se tendrán 5 lanzamientos y cada vez que caiga la pelota dentro de la botella, se otorgará un punto al jugador, el jugador que haga más puntos será el vencedor.

Se pueden dar variantes, lanzar con la mano izquierda y recibir con la derecha o viceversa.

Lanzar la pelota, dar una vuelta y recibir con la botella.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
<b>Nombre de la actividad:</b>	58. Pelota a su madriguera
<b>Materiales:</b>	5 Botellas pet de 2 litros, una tijera, periódico, Cinta

**Descripción:** Se cortará el fondo de las 5 botellas con las tijeras y con el debido cuidado o la supervisión de un adulto.

Se harán pelotas con el periódico del tamaño aproximadamente de una naranja y se les pondrá cinta alrededor.

Opcional: se le puede poner números a las pelotas, para darle un valor de puntaje.

Se colocan las botellas de manera horizontal una pegada a otra, el lado que tiene el orificio abierto, ira en dirección hacia el jugador, se pintara o delimitara una línea a 3-5 mt. De distancia, para que detrás de la línea se coloque el jugador con las pelotas. Tendrá que meter las pelotas en las botellas, se pueden hacer 5 pelotas y se realizarían 5 tiros, la mayor cantidad de pelotas que ingrese el jugador dentro de las botellas serán los puntos que logro, se puede dar una variante, poniéndole números a las pelotas para darle un puntaje.

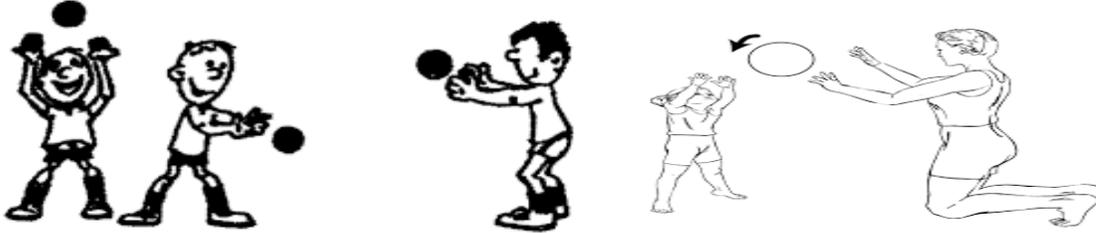


<b>Intención Pedagógica:</b>	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
<b>Nombre de la actividad:</b>	59. Jugando la pelota
<b>Materiales:</b>	Pelota de plástico

**Descripción:**

El alumno debe lanzar una pelota de plástico y golpearla y atraparla con distintas partes de su cuerpo, el adulto puede preguntarle de cuantas formas puede lanzarla y golpearla, así mismo que lo intente en diferentes posturas: acostado, sentado,

hincado, etc....se le explica al alumno que con dicha actividad se combinan movimientos y que debe reflexionar y contestar en su cuaderno la siguiente pregunta: ¿en qué actividades de la sesión de educación física has utilizado combinación de movimientos?



<b>Intención Pedagógica:</b>	Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros.
<b>Nombre de la actividad:</b>	60. Moviendo el platillo
<b>Materiales:</b>	Plato y pelota de plástico.

### Descripción:

Este reto consiste en mover un plato de plástico de un lugar a otro golpeándolo con una pelota de plástico o de calcetines, se debe elegir una distancia apropiada y el alumno puede ir incrementándola, de igual manera que este sea capaz de diseñar una estrategia para que sus lanzamientos sean más efectivos. A manera de reflexión el alumno debe plasmar cual fue la estrategia que utilizó en su cuaderno de educación física.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.
<b>Nombre de la actividad:</b>	61. A saltar la cuerda
<b>Materiales:</b>	Cuerda

**Descripción:**

El alumno tomará una cuerda con la cual intentará dar el mayor número de saltos continuos, puede parar o en su caso ir sumando los saltos para contabilizarlos al final, puede proponer saltar de diversas maneras: con un solo pie, con los pies juntos, separados, etc. al final el alumno debe describir en su cuaderno cual fue la estrategia utilizada para saltar la cuerda, los padres pueden tomar la cuerda y girarla para que el alumno salte.



<b>Intención Pedagógica:</b>	Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una.
<b>Nombre de la actividad:</b>	62. Peloteando
<b>Materiales:</b>	Pelota, gis o carbón para delimitar el espacio

**Descripción:**

se pide que alguien apoye al alumno, puede ser su papá o algún hermano , la actividad consiste en que dibujaran un cuadrado de 2 metros de ancho por cinco de largo, se divide en dos mitades dicho espacio, se coloca el alumno en una mitad y el otro participante en la otra, con una pelota la deben golpear para que esta de un bote en la mitad del otro jugador y salga (como jugando al tenis), se contabilizan los puntos y se pueden ir cambiando de lugar los jugadores, se debe preguntar a l alumno si se pueden modificar elementos del juego (espacio) hacer más amplia la cancha, más angosta, etc.... (tiempo) jugar por tiempo: 5 minutos, 10 y ver quien hace más puntos, (rol) se puede invitar a alguien más de la familia para jugar 2 vs 2 o de más integrantes. Al final el alumno debe plasmar en su cuaderno cuales fueron los elementos que modificó.



## Guía de Educación Física en Casa Primer Ciclo (Primero – Segundo)

Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado entre si</p>	<p>Identificar acciones en las que requieran adoptar distintas posturas y mantener el tono muscular al participar en: Retos motores</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>1 Pelotas de vinil 2 Balón de voleibol 1 Gises de colores, 2 cinta métrica, 3 regla de madera 4 Hilo</p>	<p><b>1. “Activación Física”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se desplazan caminando sobre la punta de los pies y levantando la pelota por arriba de la cabeza con los brazos extendidos (la torre más alta). Desplazarse trotando, llevando la pelota atrás cargándola con las dos manos (hacer notar el trabajo de los músculos de la espalda para mantener una postura correcta). Agacharse y tocar el piso con la pelota, mantenerse en esa posición cuidando que la espalda este recta, luego deberán levantarse manteniendo los brazos extendidos por arriba de la cabeza (repetir el ejercicio las veces que sea necesario) Realizar “arabesca” apoyo en un solo pie, tronco extendido en forma horizontal y brazos separados y extendidos a los lados. Solicitar a sus hijos, propuestas de otros ejercicios que impliquen el manejo de una postura correcta.</p>

[https://www.youtube.com/watch?v=2DtC\\_0npHMo](https://www.youtube.com/watch?v=2DtC_0npHMo).  
CONADE.

activación física,



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Propone diversas respuestas a una misma tarea motriz, a partir de su experiencia y las aportaciones de sus compañeros, para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer sus posibilidades motrices y expresivas.</p>	<p>Controlar su respiración y ajusten su postura al participar en distintas actividades y juegos:</p> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Gises</li> <li>2 hojas de papel</li> <li>3 carritos</li> <li>4 Tapas-roscas</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>2. “Estatuas de Marfil”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se realizan diferentes desplazamientos y movimientos mientras se entona la siguiente canción....</p> <p>A Las Estatuas De Marfil, De Marfil 1 2 Y 3 Así, el Que Se Mueva Baila el twist Con Su Amiga la lombriz (Quedarse Quieto).</p> <p>Variantes</p> <p>Solicitar a propuestas a cada miembro de la familia de diversos movimientos y posturas que se pueden adoptar, sin repetir las acciones</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.</p>	<p>Reconocer las alternativas que tienen para solucionar situaciones de juego en:</p>	<p style="text-align: center;"><b>3. “Globo Loco”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se puede jugar con toda la familia en un espacio sin riesgo dentro de casa, divirtiéndose al ritmo de la música que más les agrade cada uno tendrá un globo el cual cada uno intentará dominar con diferentes partes del cuerpo que los niños propongan, pueden hacer parejas entre la familia y golpear un solo globo de diferentes maneras de preferencia que los niños propongan. Como variante un integrante de la familia manipulará la reproducción de la música y cuando ponga pausa ya nadie se mueve, pero quien quede con el globo deberá seguir golpeando sin que caiga al suelo hasta que suene de nuevo la música.</p>
	<p><b>Materiales</b></p> <p>Globos Cucharas</p>	

<https://www.istockphoto.com/es/v%C3%ADdeo/tres-ni%C3%B1os-peque%C3%B1os-divirti%C3%A9ndosegolpeando-globos-en-un-parque-slomo-gm612805450-106729769> Globos



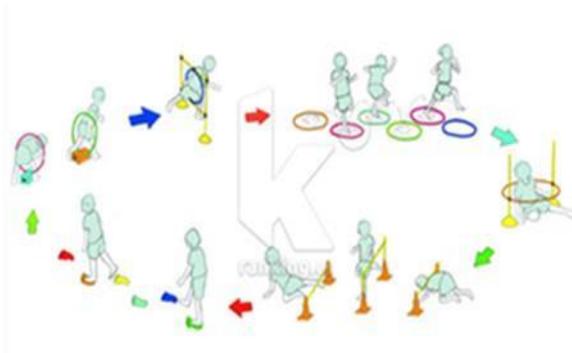
Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Expresa ideas y emociones al comunicarse verbal, corporal y actitudinal mente en distintas actividades motrices, para asignarles un carácter personal</p>	<p>Comunicar una idea con el cuerpo otorgando un propósito a los movimientos que efectúan al poner en práctica, mediante juego de imitación</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Ninguno</p>	<p style="text-align: center;"><b>4. “1, 2, 3, Océano”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se juega con mínimo 3 jugadores. Entre todos, se elige a un animal del mar (tiburón, delfín, tortuga, etc.)          *Un participante será el vigilante y se colocará en un extremo del espacio disponible, de espaldas a los otros jugadores, quienes se colocan en el otro extremo.          *El vigilante contará 1,2,3 y volteará a ver a los jugadores al tiempo que menciona la palabra OCÉANO. *Los jugadores avanzan dando pasos lentos y silenciosos (sin correr) y cuando el vigilante voltea, deben congelarse representando con su cuerpo al animal elegido.          *Si el vigilante considera que algún jugador no está representando al animal o no se queda congelado, éste deberá regresar a la línea de inicio.          *El participante que llegue primero al otro extremo, ocupa el lugar del vigilante</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=cKL88LD-YNU> Pollito ingles



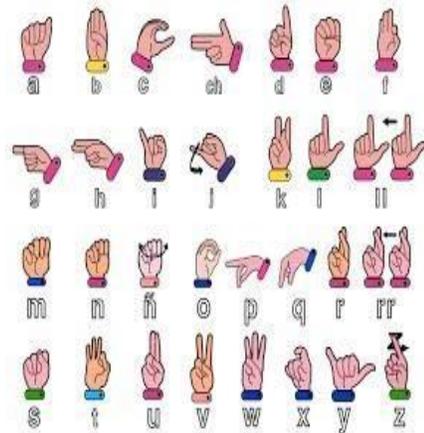
Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Explora el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de movimientos</p>	<p>Utilizar habilidades relacionadas con el control del cuerpo y el manejo de objetos en retos motores</p> <hr/> <p><b>Materiales</b> 20 hojas de papel, periódico</p> <p>Dibujar y colorear las huellas de pies y manos (una en cada hoja)</p>	<p><b>5. “Sigue mi huella”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibuje en medias hojas tamaño carta, periódico, papel, 5 pares de huellas de pie o mano, derecha e izquierda</li> <li>• Dejando un espacio al centro de la sala, se colocarán las huellas alternadamente de tres en tres</li> <li>• De acuerdo con el turno que elijan o se haya sorteado, pasaran el recorrido sin titubear, si se detiene demasiado tiempo o pierde el equilibrio, pasara el turno a otro integrante Agregar retos motores</li> <li>• Aplausos al integrante que logre avanzar más niveles o completar el recorrido.</li> </ul>

<https://www.youtube.com/watch?v=nDzPGkJSYxA>. Ejemplo de circuitos



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea</p>	<p>Valorar los logros que obtienen al poner en práctica sus alternativas de solución ante retos y problemas</p>	<p style="text-align: center;"><b>6. “Lengua de Señas”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>padres y niños investigan la importancia de comunicarse a señas</p> <p>En la siguiente liga encontraras el lenguaje de señas,  <a href="https://expresionmotriz.files.wordpress.com/2013/07/dactilo.jpg">https://expresionmotriz.files.wordpress.com/2013/07/dactilo.jpg</a> selecciona palabras cortas y frente al espejo y frente a tu familia practica las <b>Producto:</b> comunicarse a señas con palabras y frases pequeñas</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=WqaxaLoTDjk>. Juegos con señas



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Ajusta sus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de sus experiencias en las situaciones motrices en las que participa para responder a las características de cada una.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica hábitos de higiene postural</li> </ul>	<p>Control de la postura del cuerpo y estiramientos mediante la yoga</p> <p><b>Materiales</b>            Un tapete            Música relajante            Fotos de posturas de yoga</p>	<p style="text-align: center;"><b>7. “El Yogui”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Después de observar las fotos diferentes posturas , en una revista, o en algún dibujo            Tratar de realizar las posturas mientras un integrante de tu familia te graba para que después puedan observar en familia el video y puedas dar tu opinión sobre las posturas que realizaste            Concéntrate en la respiración            Realizar después de calentamiento y no forzar de más tus músculos.</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse</p>	<p>Explorar respuestas motrices y expresivas en tareas que requieran retomar y enriquecer sus experiencias previas.</p> <p>Implemente actividades circenses</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Paliacates o un lienzo de tela</p>	<p><b>8. "Haz lo que hago"</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>El reto consiste en realizar el mayor número de acciones al lanzar Un pañuelo o tela al aire antes de que caiga al piso lo puede atrapar con diferentes partes del cuerpo (dedos, mano izq., derecha, cabeza, espalda, hombro, pecho, pie, etc.) También pueden convertir su tela en una pelota y jugar de forma creativa con ella.</p> <p>Puede hacerse entre dos o tres personas o con toda la familia en un solo equipo</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=eRgCudMtW0c>

**Sugerencias de juego con globos**

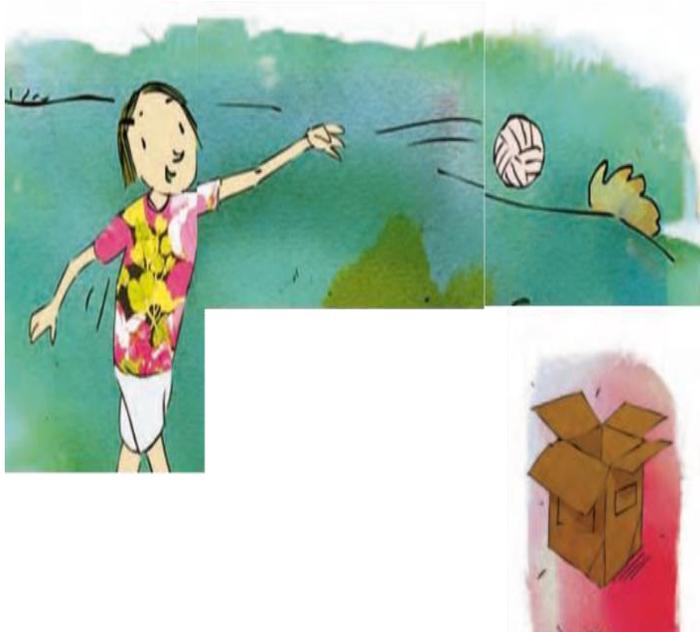


## Guía de Educación Física en Casa Segundo Ciclo (Tercero – Cuarto)

Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.</p>	<p>Mantener el equilibrio por más tiempo y con mayor seguridad. Además, de actuar con responsabilidad al cuidar tu integridad física y la de los demás.</p>	<p>1. <b>“Navegar sobre suelo”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Entre dos sujeten el costal o toalla por un extremo, cada uno tome una esquina. Otro participante colóquese sobre el costal y apóyese en seis puntos (manos, rodillas y puntas de los pies). Enseguida comienzan a jalar el costal. El que está en los seis puntos intentará apoyarse sólo en cuatro (manos y pies) y así hasta lograr ponerse de pie. Mientras el compañero cambia de posición, no se debe jalar el costal. <b>Para este reto existen recomendaciones importantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener los pies separados cuando estás en dos puntos de apoyo.</li> <li>• Cuando se sienta seguro, quien está sobre el costal dará la indicación de jalarlo.</li> <li>• Un adulto debe estar cerca para tomar de la mano al participante que está sobre el costal.</li> <li>• Los compañeros que jalan el costal deben hacerlo lentamente.</li> </ul>
	<p><b>Materiales</b></p> <p>Toalla grande o costal</p>	



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan</p>	<p>combinar acciones en las que pueda manipular objetos y desplazarse a la vez</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Periódico Cubeta, bote o caja de cartón</p>	<p><b>2. “Alcánzame si puedes”</b></p> <p><b>Desarrollo</b> Cada integrante de la familia deberá cooperar y hacer suficientes pelotas de papel periódico. Se coloca una cubeta o caja de cartón, a una distancia considerable en donde lanzarán el mayor número de pelotas posibles, también un miembro de la familia puede tomar la caja o cubeta y desplazarse al tiempo que los demás tratan de alcanzarle para encestar las pelotas de papel.</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.</p>	<p>Reconocer juegos tradicionales y populares, además estimular la coordinación y disfrutar de la convivencia con la familia</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Gis o cinta          Monedas o piedras          Canicas          Tacón viejo          Semillas o piedritas pequeñas</p>	<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>3. “Rayuela”</b></p> <p>El juego “De tin marín” te ayudará a elegir de manera divertida quién iniciará un juego.</p> <p><b>De tin marín, de do pingüé, cúcara mácara, títere fue. Yo no fui, fue Teté, pégale, pégale, que ella merita fue.</b></p> <p>Se trazará una raya en el suelo. Desde un punto acordado por toda la familia, cada jugador lanzará una piedra o moneda hacia la raya.</p> <p>El dueño de la moneda o piedra que más cerca esté de la raya será el ganador, es decir, el elegido.</p> <p>También pueden jugar otros juegos tradicionales o populares como la <b>matatena, las canicas, el tacón, etc. si no los conoces pregunta a tus padres</b></p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.</p>	<p>practicar lanzamientos con precisión para orientarlos hacia diferentes direcciones y ubicarse en el espacio</p> <p><b>Materiales</b>            Botellas de plástico de diferentes tamaños            Pelota de vinil o balón Gis</p>	<p><b>Desarrollo</b></p> <p><b>4. Son pinos, pero no árboles</b></p> <p><b>Desarrollo</b>            Trazar un círculo en el suelo con los puntos cardinales. Dentro de él acomodar tres grupos de botellas de plástico vacías. Una vez colocadas las botellas, planear tres lanzamientos con sus trayectorias para derribar los pinos. Antes de hacer el lanzamiento, aclara desde qué punto cardinal se hará y a qué otro llegará. La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos. En compañía la familiares realizar los lanzamientos y observar cómo los hacen los demás. Posteriormente, reconocer con todos los participantes cuáles fueron las mejores trayectorias. Para comprobarlo pueden repetirlos.</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación</p>	<p>Descubrir opciones para combinar acciones (rebotar, atrapar, conducir, patear, etc.)</p> <p><b>Materiales</b>            Pelota o balón            Objetos varios que se tengan en casa            Cuerda o mecate (1.5 m)            Escoba</p>	<p><b>5. Los 4 desafíos”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Los desafíos deberán realizarse en el menor tiempo posible y adecuadamente, <b>una vez logrado el primero se pasará al siguiente.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Botar una pelota o balón, con mano derecha al menos 5 veces seguidas, después hacer lo mismo con la izquierda</li> <li>2 Tirar a gol hacia una pared al menos 5 veces con cada pie (derecho e izquierdo)</li> <li>3 Saltarla cuerda al menos 10 veces</li> <li>4 Conducir hacia un lugar determinado empujando una pelota o cualquier objeto con la escoba y regresar al punto de inicio.</li> </ol> <p>Los retos pueden compartirse con los integrantes de la familia, cada uno realiza los retos mientras alguien toma el tiempo.</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno</p>	<p>Buscar estrategias para participar colectivamente en Juegos que involucren diferentes habilidades.</p> <p><b>Materiales:</b>            Botellas de plástico vacías y limpias            taparoscas</p>	<p><b>6. “El botellódromo”</b></p> <p>Es un circuito de acción motriz que reúne una serie de desafíos formados por habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, girar, gatear, reptar y atrapar, entre otras.</p> <p><b>Los desafíos son los siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr con la botella entre las piernas.</li> <li>• Saltar con un pie y transportar la botella con la otra pierna flexionada.</li> <li>• Lanzar la taparrosca hacia arriba y golpearla con la botella.</li> <li>• Gatear con la botella acostada o parada en la espalda procurando que no se caiga.</li> <li>• Conducir la botella libremente, alternando el pie derecho con el izquierdo.</li> <li>• Girar de manera alternada hacia la derecha o la izquierda, colocando un pie sobre la botella aplastada.</li> </ul>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.</p>	<p>Desarrollar su habilidades para esquivar, moverse con rapidez o reaccionar ante un estímulo</p> <hr/> <p>Materiales</p> <p>Pelota Tenis o zapatos</p>	<p><b>7. “Esquiva y sálvate”</b></p> <p><b>Desarrollo</b> Es necesario un área con una pared libre de obstáculos. Frente a la pared se coloca un integrante con un par de tenis o zapatos colocados en las manos como guantes; éstos le servirán para desviar o esquivar la pelota que su hermano(a) papá o mamá le lanza con el fin de tocarlo en alguna parte del cuerpo; cuando esto suceda, los jugadores intercambian lugares.</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Emplea recursos expresivos en diferentes tareas motrices, con la finalidad de establecer códigos de comunicación, interpretarlos y promover la interacción con sus compañeros..</p>	<p>Descubran maneras de comunicarse con su cuerpo mediante</p>	<p style="text-align: center;"><b>8. “Un juego de letras”</b></p> <p><b>Desarrollo</b>            El juego inicia cuando un integrante de la familia la letra “a” en voz alta y continúa diciendo el abecedario en la mente hasta que el representante del equipo contrario diga: “Alto”. Entonces, la persona que fue interrumpida dice en voz alta la letra en la cual se detuvo para que otro integrante de la familia represente con sus cuerpos la letra anunciada. Entre todos deliberan si la representación es semejante a la letra designada, de lo contrario se continúa intentándolo. Cuando lo logra, toca el turno al otro.</p>
	<p><b>Materiales</b></p> <p>No se requiere</p>	



## Guía de Educación Física en Casa Tercer Ciclo (Quinto – Sexto)

Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan</p>	<p>Responder con creatividad a las tareas motrices, a partir de posibilidades propias y de los demás.</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>1 Piezas de ropa 2 Periódico 3 Artículos diversos como gorras</p>	<p><b>1. “Los Embajadores”</b></p> <p><b>Desarrollo”</b> Por tercias, colocados cada uno en un rincón de la sala El adulto, tiene una lista de palabras para cada uno de los equipos, que tendrán que descubrir poco a poco. Cada equipo nombra a un embajador del equipo, colocado junto al padre de familia Éste entrega la primera palabra de la lista a cada uno de los embajadores. Cada diplomático vuelve junto a su equipo y expresa con gestos la palabra que le ha sido confiada. Cuando la palabra es descubierta, un miembro del equipo la anota y el que ha encontrado la palabra va junto al papa, para recibir la siguiente palabra, etc. El equipo que sea el primero en descubrir su lista completa habrá ganado. Para evitar las infracciones de la regla (por ejemplo, decir la palabra oralmente), se nombra un vigilante” o juez</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=suUaleOqqcM> . Caras y gestos

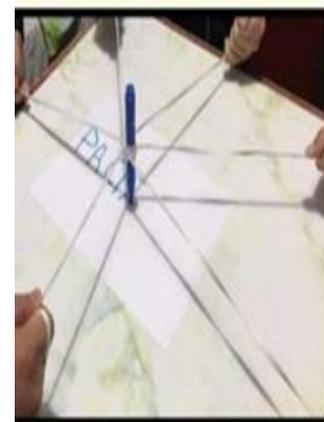
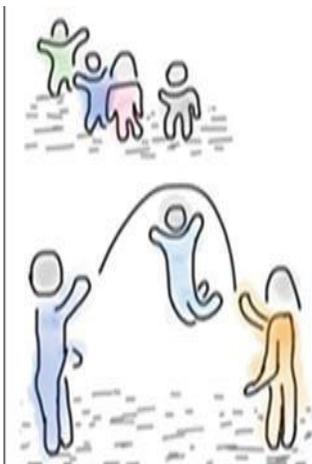


aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión con la intención de fortalecer su imagen corporal</p>	<p>Reconocer la expresión corporal como una oportunidad de interactuar y valorarse, mediante la manifestación de sus ideas, gustos, necesidades, intereses y aficiones utilizando:</p> <p><b>Materiales</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Videos</li> <li>2 Telas</li> <li>3 Focos</li> <li>4 Música</li> <li>5 laptop</li> <li>6 Hojas y plumas</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>2. “Proyecto artístico”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Preparar todo para una presentación artística según tema</p> <p>Investigar sobre el tema</p> <p>Platicar en familia de cómo es una presentación</p> <p>Ver videos de presentaciones</p> <p>Preparar el escenario, el vestuario, materiales para usar, iluminación</p> <p>Programar ensayos de coreografía</p> <p>Seleccionar música o sonido</p> <p>Elaborar diálogos de producto creativo</p> <p style="text-align: center;">Presentación artística Reconocimiento y realimentación</p>

<http://www.educaciontuc.gov.ar/nsitio/?p=10942>. Proyecto artístico



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una</p>	<p>Poner en práctica nuevas estrategias para adaptar su desempeño a los cambios propuestos en los elementos estructurales de diversas actividades</p> <p><b>Materiales</b>            Cuerda individual            Cuerda de 3.5m de largo,            Cordones o agujetas,            Plumón, hojas</p>	<p style="text-align: center;"><b>3. “Salto de Cuerda”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>El reto es saltar en forma individual, parejas y tercias</p> <p>Primero realizar el mayor número de saltos diferentes; 4 veces cada uno (un pie, el otro, pies juntos, simular que está corriendo, doble salto, cruzado etc.)</p> <p>Segundo, en tercias con una cuerda de 3.5 m de largo jugar al “abecedario” (saltar de la A a la Z) o cualquier otra modalidad que conozcan (cartero, cantando, etc)</p> <p>Al terminar el juego, cada integrante toma una agujeta y lo amarran a un plumón para escribir el nombre de cada integrante del equipo (como se muestra en la imagen)</p>



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros</p>	<p>Reconocer sus posibilidades expresivas y motrices al participar en situaciones de juego, con el fin de favorecer su esquema corporal.</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>Una caja cuadrada</p> <p>Recortes de figuras</p>	<p><b>4. “Dado Mágico”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>En una caja cuadrada, pegue en cada lado una figura que indique una acción de equilibrio, baile, malabares, coordinación, otras.</p> <p>Todos reunidos, organizaran el turno para que cada uno lance la caja al aire. Todos deben realizar la acción. Establecen un acuerdo para que cada acción, se realice de manera diferente cuando ésta, se repita. Se elegirá la acción más creativa para realizarla como cierre del juego. Luego de varios intentos, pueden cambiarse las acciones por otras:</p> <p><b>animales</b> (imitar su posición, movimiento, sonido), <b>letras</b> (en equipos formarlas lo más rápido posible), <b>números</b> (integrarse en equipos de acuerdo al número que caiga o hacer movimientos /ejercicios)</p> <p>¿Preguntar cómo se sintieron?</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-vwlfm1o> . elaborar cubo



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada una</p>	<p>Adaptar su actuación estratégica a las lógicas de los siguientes juegos:</p> <p><b>Materiales</b></p> <p>El disco de hockey se hace con dos tapas de garrafón de agua y se aseguran con cinta</p> <p>Para hacer las paletas de hockey se utilizan una botella chica de refresco unida a un bastón o tubo de PVC</p>	<p><b>5. “Hockey en el suelo”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Puede jugarse en equipo o por parejas y dependiendo del espacio con el que se cuente en casa;</p> <p>Se establecen dos porterías que pueden estar colocadas una frente a la otra o para mayor dificultad solo se colocan en cualquier extremo de la casa.</p> <p>Cada integrante tendrá su paleta o bastón de hockey (hecha en casa)</p> <p>El juego consiste en mover o golpear con el bastón, el disco a ras de suelo con sus compañeros para llevarlo a la portería contraria y meter gol</p> <p>Quien meta más goles en el tiempo acordado, gana</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Qis4t7Fj60> Juego de pelota purepecha



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación</p>	<p>Identifiquen su actuación estratégica al participar en juegos colectivos y actividades de iniciación deportiva</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Globos grandes, Pelota de vinil, Una bola de periódico Una cuerda o red</p>	<p><b>6. “Volibol de Mesa”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Padres y niños se organizan para hacer un torneo en la sala, o comedor (libre de obstáculos)</p> <p>El juego consiste en realizar retas de volibol de forma individual, parejas etc., utilizando un mueble como red, ya sea una mesa, un sillón o un objeto grande</p> <p>El objetivo es que el globo o la pelota de periódico, no toque la mesa o el piso. De ser así, pierde un punto</p> <p>Reglas: ustedes las definen de acuerdo con el número de integrantes y al espacio que se tenga.</p> <p>Pedir sugerencias</p>

[https://www.youtube.com/watch?v=wsQ\\_xfFnvzk](https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFnvzk) Voleibol para niños



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios en la lógica interna de cada un</p>	<p>Modificar los elementos del juego y exploren cómo esto afecta su desempeño</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Globo, Pelota de vinil, Bola de periódico</p>	<p><b>7. “Circuito Saludable Estaciones”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apertura lateral de ambas piernas e inclinación del tronco hacia delante buscando las puntas</li> <li>2) Fondos de brazos (realizando la lagartija)</li> <li>3) Extensión de cuádriceps en equilibrio sobre 1 pierna</li> <li>4) De cuclillas estiramiento lateral de una pierna</li> <li>5) De rodillas inclinación del tronco hacia delante-atrás</li> <li>6) Posición del salto de valla buscando las punteras</li> </ol> <p>Realizar 2 vueltas completas al circuito: 15” de acción en cada estación</p>

<http://www.educacionfisicaenprimaria.es/blog-de-patio/circuito-de-habilidades> Circuitos



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros</p>	<p>Identificar la lógica de las actividades de cooperación y oposición y modifiquen las acciones</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Sábanas Fundas para almohada edredón</p>	<p><b>8. “Échame una mano”</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Se organizan para poder tender la cama entre todos, Solo podrán utilizar una sola mano apoyándose lo mejor posible Puedes repetirlo en varias ocasiones y tomar el tiempo Platicar sobre la cooperación que cada uno hizo y la importancia que tuvo para poder tender la cama ¿Podrías haberlo hecho solo?, ¿En cuánto tiempo crees que lo harías?</p>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_dGabDxA5Vw](https://www.youtube.com/watch?v=_dGabDxA5Vw)

Tender la cama



Aprendizaje esperado	Propósito	Actividad
<p>Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juegos e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.</p>	<p>Aplicar sus habilidades en situaciones de recreo e iniciación deportiva en los que reconozcan su potencial mediante:</p> <hr/> <p><b>Materiales</b></p> <p>Indiacas Hacer una pelotita de papel o globos y ponerle plumas o algún adorno          Gises de colores          Cuerdas</p>	<p style="text-align: center;"><b>9. “La Indiacas” (Pelota Con Plumas)</b></p> <p><b>Desarrollo</b></p> <p>Dividimos al alumnado en pequeños grupos de dos ó tres y les repartimos indiacas a cada uno. Cada uno tiene que pintar con gis una diana en el suelo. La diana estará compuesta por varios círculos concéntricos, de menor a mayor diámetro.</p> <p>Se pintará una puntuación dentro de cada círculo dándole mayor puntuación al centro y menos al más grande.</p> <p>Cada integrante lanzará los tres dardos (las indiacas) desde la línea de lanzamiento.</p> <p>Al final quién consigue la mayor puntuación gana.</p> <p>Variante: Saltar. Dar una vuelta en su eje. Tocar el suelo. Después lanzar</p> <p>Pedir propuesta los alumnos (Formas jugadas)</p>

<https://www.youtube.com/watch?v=MDAw5tjlkPs> Elaboración de Indiacas



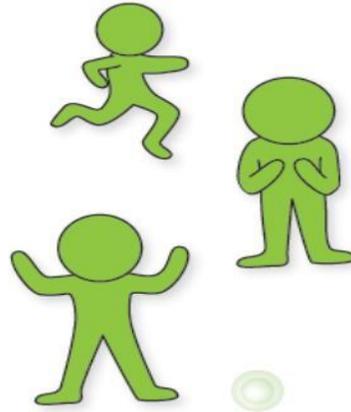
## A n e x o s

### Rutina de activación física para Primaria

#### Inventando movimientos con percusiones sobre el cuerpo

##### Descripción

Se explica la actividad que consiste en efectuar percusiones con las palmas de las manos sobre distintas partes del cuerpo y moverse de manera libre. Ejemplos:  
Hacer dos palmadas sobre los muslos (se indica alto y saltar dos veces).  
Hacer tres palmadas sobre los muslos, alto, (saltar tres veces).  
Hacer dos palmadas sobre los muslos, alto, hacer un giro y luego las palmadas sobre los hombros, Cruzando los brazos por el frente.  
Ligar tres movimientos: palmadas en los muslos, alto, salto dos veces y luego las palmadas sobre los hombros. Las secuencias pueden ir variando



##### Links

Con Calma <https://www.youtube.com/watch?v=goHIMoj57Pw>

Gummy bear

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_U7ER](https://www.youtube.com/watch?v=v_U7ER)

[mMGzU](https://www.youtube.com/watch?v=v_U7ER)

La Bamba

<https://www.youtube.com/watch?v=A->

[dtvDa\\_IWc](https://www.youtube.com/watch?v=A-dtvDa_IWc)

### Pausas activas

Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral y escolar.

Distintas evidencias internacionales, muestran que si las niñas y niños tienen pequeñas pausas por 5 minutos con actividades que promueven el movimiento dentro del aula entre las horas de clase, permiten captar la atención de los alumnos generando mayor concentración, mejor aprendizaje y estado de salud.

Estas pueden ser actividades de **movilidad articular**, **estiramiento**, **actividades lúdicas**, **actividades de habilidad mental**, entre otras.

### ¡Muévete con el abecedario!

**Disposición:** De pie en círculo.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** Se van mencionando las letras y papá o mamá les manda una tarea que comience por esa misma letra.

<b>A:</b> Arriba los brazos	<b>M:</b> Manos que chocan entre compañeros
<b>B:</b> Bajo las mesas	<b>N:</b> Nadie puede dejar de caminar
<b>C:</b> Cruzamos las manos	<b>O:</b> Ordenarse por orden de altura
<b>D:</b> De pie	<b>P:</b> Puños al aire
<b>E:</b> Equilibrio sobre un pie	<b>Q:</b> Quietos
<b>F:</b> Flexiones	<b>R:</b> Rodillas arriba
<b>G:</b> Giros	<b>S:</b> Sentados
<b>H:</b> Hacemos lo que hace el profesor	<b>T:</b> Tumbados
<b>I:</b> Inclinación hacia tocar los pies	<b>U:</b> Unidos como un gusano caminamos en fila
<b>J:</b> Jugar libremente	<b>V:</b> Viento (nos movemos por el aula como el viento)
<b>K:</b> ¡Kilombo! Saltamos libreme como locos	<b>Y:</b> Yoyó (vamos hasta el profesor y volvemos 3 veces)
<b>L:</b> Limbo	<b>Z:</b> Zzzzzzzz (nos hacemos los dormidos)



## ¡Cuántas sílabas tiene!

**Disposición:** De pie junto a la mesa.

**Material:** Ninguno.

**Instrucciones:** El líder dice (o pide) una palabra y los demás abren y cierran los brazos dando una palmada por cada sílaba que contenga la palabra. Lo mismo con letras.

### VARIANTES Y ADAPTACIONES

Lo mismo pero con letras.

Pedir que busquen en orden palabras monosílabas, bisílabas, trisílabas...

Cambiar el gesto que se realiza. Por ejemplo, saltar a una pierna por cada sílaba



## 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



# DADO YOGA

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](http://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. *Educación Física. Tercer grado*. SEP, 2011
5. *Educación Física. Cuarto grado*. SEP, 2011
6. Guía de activación física Preescolar. SEP, 2010  
<http://activate.gob.mx/Documentos/guiaActivacionPreescolar.pdf>
7. Guía de activación Física Primaria. SEP, 2010  
<http://activate.gob.mx/Documentos/guiaActivacionPrimaria.pdf>
8. Matrogimnasia.  
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/matrogimnasia-retos-cooperativos-educacion-fisica-enfamilia/>
9. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD <https://www.who.int/es/>
10. Plan y programas de estudio para la educación básica. APRENDIZAJES CLAVES PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Educación Física. SEP, 2017.
11. SECRETARÍA DE SALUD MEXICO <https://www.gob.mx/salud>
12. Yoga para niños <https://www.orientacionandujar.es/2016/10/15/super-lamina-posturas-yoga-ninos-yogacolegio-aula-psicomotriz/>
13. Yoga para niños <https://www.psicologiaenaccion.com/beneficios-del-yoga-en-los-ninos/>