



¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040

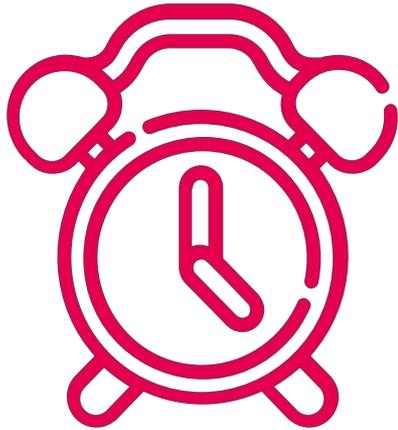


Educación Física

Preescolar



¡Para
Iniciar!



Las siguientes actividades están diseñadas para que trabajes en casa, es importante que las realices con ayuda de algún miembro de la familia

¿Qué queremos lograr?

En estas actividades podrás identificar y ejecutar movimientos de locomoción y estabilidad en diversas situaciones de juego, aprenderás y te divertirás, junto con tú familia.

¿Qué temas conoceremos?

Juegos cómo:

- **El enredo**
- **El centrifugado**
- **El arcoíris**
- **Perseguir en la noche**
- **Atravesar paredes**

Ideas para la familia

En cada una de las siguientes actividades elijan a un integrante de la familia que será el director del juego. Los papeles pueden rotar.

Platica con tu familia sobre:

- ¿Qué fue lo que más te gusto?
- ¿De qué otra manera lo realizarías?
- ¿Cuál fue la más difícil que realizaste?



¿Qué aprenderás?

Aprenderás a explorar tu esquema corporal y reconocer tus posibilidades motrices, favoreciendo la convivencia y un estilo de vida saludable.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Se puede utilizar; un aro por cada participante o una hoja de papel periódico, o una tapete o una toalla. Colocado en el suelo.

Variantes:

Esta actividad puede realizarse en parejas o tercias, procurando no caerse y mantenerse hasta el final.



El enredo

Se colocan en el suelo un aro o una hoja de periódico o un tapetito, etc. Cada participante de la familia que participe tendrá su material y una persona será el director del juego y es quién dirá las indicaciones. El director dice una parte del cuerpo y cada jugador la pone en el material asignado en contacto con el suelo. A continuación se dice otra parte del cuerpo y cada jugador la pone sin quitar la anterior. Así sucesivamente, hasta formar un gran enredo con el cuerpo.

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a explorar y reconocer tus posibilidades motrices, de expresión y relación con los otros, favoreciendo la convivencia y un estilo de vida saludable.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

No necesita ningún material

Variantes:

Esta actividad puede realizarse en parejas o tercias, procurando no caerse y mantenerse hasta el final.



El centrifugado

Seleccionarán un espacio de la casa, dónde puedan girar sin chocar con algún objeto.

Los participantes se colocan en círculo y al centro se ubica el director del juego quién va a dar la indicaciones (este también puede estar sentado fuera del círculo).

Los participantes giran a la derecha o izquierda según las indicaciones del director. Este último va diciendo; más de prisa, más lento, etc. Y cuándo el aplauda los participantes se detendrán y permanecerán quietos en una postura de equilibrio.

¿Qué aprenderás?

Aprenderás a explorar y reconocer tus posibilidades motrices, favoreciendo la convivencia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

No necesita ningún material.

Variantes:

Esta actividad puede realizarse en parejas o tercias y hacer filas.



El arcoíris

Cada participante lleva el nombre de un color. Cuando el director del juego dice un color, dicho color debe agacharse. Cuando el director del juego dice otro color, se vuelven a levantar. Si repite el color se mantienen en la misma posición.

Los colores deben decirse cada vez más rápido intentando que los jugadores estén más atentos y se equivoquen menos.

¿Qué aprenderás?

Pondrás en juego tus sentidos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una mesa.
- Pañuelos y o pedazos de tela.

Variantes:

Esta actividad puede realizarse en parejas.



Perseguir en la noche

Dos jugadores con los ojos vendados en extremos opuestos de la mesa.

Un jugador persigue al otro, ninguno de los dos puede soltar los bordes de la mesa. Una persona de la familia (director del juego), puede indicar con palmadas rápidas si el perseguidor se acerca y con palmadas lentas si se aleja.

¿Qué aprenderás?

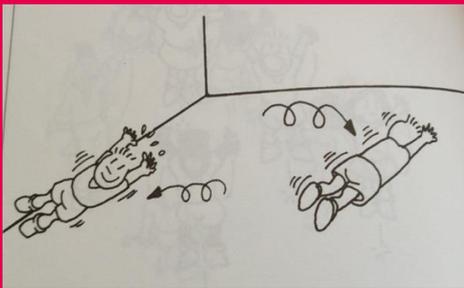
Explorarás tus posibilidades motrices, para fortalecer el conocimiento de sí.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Cobijas y/o colchonetas y/o tapetes.

Variantes:

Pueden llevar de un lado a otro algún material (pelota de periódico, una bolsa de frijol, un cojín, etc.)



Atravesar paredes

En un espacio de la casa que no tenga demasiadas cosas para que puedan rodar por el piso.

Los participantes estirados en el suelo (previamente se colocarán cobijas o colchonetas), rodarán de una pared a otro o de un punto a otro. El objetivo es que al rodar mantengan los brazos y piernas estiradas y puedan llegar lo más rápido posible sin que bajen los brazos o suban las piernas.

