



¡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 aprenderás y te divertirás, junto con tú familia, al realizar juegos de control postural en situaciones de juego en colectivo.

¿Qué temas conoceremos?

- Las pequeñas serpientes encantadas
- El salto de escoba
- El juego del periódico
- Olores saludables

¿Qué aprenderás?

En esta actividad pondrás en juego el control del cuerpo.

Materiales: Música.

Espacio: El piso.

Organización: Los participantes se distribuyen por la sala estirados en el suelo.

Reglas:

Respetar el espacio del cada quién.

Variantes: Pueden bailar al mismo tiempo los dos brazos o las dos piernas. Pueden combinar; bailar un brazo y una pierna.

Pueden bailar al mismo tiempo los dos brazos y las dos piernas.

Cambiar el ritmo de la música.

Qué parte de su cuerpo se pudo mover cómo serpiente encantada y/o que fue más fácil con los brazos o las piernas.

Las pequeñas serpientes encantadas

Acostados en el piso y al son de la música mueven un brazo o una pierna como si se tratará de una serpiente encantada. Cuando pare la música, dejan caer el brazo o la pierna que estaba bailando.



¿Qué aprenderás?

En esta actividad pondrás en juego el ritmo y control del cuerpo.

Materiales: Una escoba.

Espacio: El patio o espacio libre dentro de casa para poder mover la escoba y saltar.

Organización: Dos participantes; 1 quién mueve la escoba y el segundo es quién salta.

Reglas:

1. Respetar el ritmo del niño o la niña para evitar accidentes.
2. Empezar con 5 saltos y descansar, incrementando de acuerdo a la condición del niño o niña evitando la fatiga.

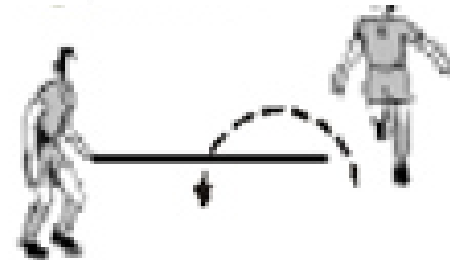
Variantes: Puede saltar de lado o de frente.

Pasar por debajo de la escoba y después saltar.

El salto de escoba

La escoba se coloca en el piso estática para que el participante pueda saltarla con piernas juntas de lado o de frente.

Posteriormente un adulto de la familia (puede estar sentado) tomará la escoba y la moverá despacio al ras del piso de un lado a otro para que el niño o la niña la salte.



¿Qué aprenderás?

En esta actividad pondrás en juego coordinación y control del cuerpo.

Materiales: Hojas de periódico.

Espacio: El patio o espacio libre dentro de casa para que se puedan desplazar sin obstáculos.

Organización: Cada participante tendrá una hoja de periódico.

Reglas:

1. Respetar el espacio del cada quién.
2. Atrapar la hoja antes de que toque el suelo.

el suelo.

Variantes: Pueden hacer el ejercicio caminando.

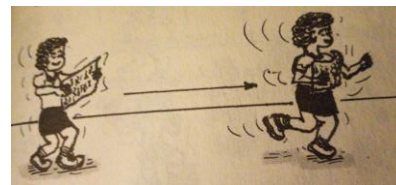
Otro participante puede soltar la hoja y el niño o la niña tratará de atraparlo. La hoja se puede soltar también de manera vertical

El juego del periódico

Sosteniendo la hoja de periódico de manera horizontal, dejarla caer y tratar de atraparla.



Después poner la hoja en el pecho y correr tratando que no se caiga.



¿Qué aprenderás?

En esta actividad pondrás en juego el sentido del olfato.

Materiales: Una mesa, diversas frutas y verduras (las que se tengan en casa). Una venda o tela para cubrir los ojos

Espacio: El comedor

Organización: Los participantes se colocarán alrededor de la mesa.

Reglas:

1. Pasará un participante a la vez.

Olores saludables

El niño o la niña con los ojos tapados, el adulto le dará a oler los alimentos, ¿cuántos alimentos reconoce?



Ideas para la familia



En compañía de algún familiar da respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué juego te gusto más?
- ¿Cuántos alimentos lograste identificar a través del olfato?
- ¿Sabes que beneficios aportan las frutas y verduras para la salud?

