**Miércoles**

**14**

**de septiembre**

**Preescolar**

**Educación Física**

*Lo resuelvo con mis movimientos*

***Aprendizaje esperado:*** *Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.*

***Énfasis:*** *Busca diferentes opciones para resolver un problema y propone nuevas formas de realizar las tareas motrices.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Buscarás diferentes opciones para resolver un problema y propondrás nuevas formas de realizar las tareas motrices.

Recuerdas las dos reglas que se comentaron en las sesiones anteriores, la primera es que para realizar estas actividades deberás usar ropa cómoda y la segunda es despejar el lugar donde las vas a realizar de objetos que pudieran caer y lastimarte.

No olvides estar acompañado siempre de un adulto, él o ella podrán ayudarte a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan y lo más importante es que tengas toda la disposición para divertirte mientras aprendes.

El material que necesitas el día de hoy es:

* Un rollo de papel (tubo de cartón con tira de papel reciclado).
* 10 Fichas de colores.

**¿Qué hacemos?**

Recuerda que inicias esta sesión lavándote correctamente las manos para cuidar tu cuerpo.

En la sesión de hoy, crearás diversas posibilidades de movimiento ante un mismo problema motriz, puedes pedirle apoyo al adulto que te acompaña para tener ideas diferentes y creativas.

**Actividad 1**

Primero, vas a preparar tu cuerpo, jugando con la siguiente canción motriz llamada, “El ciempiés”. Invita a alguien en casa para cantar contigo y realizar los movimientos como nosotros.

*“El cien pies”*

*El ciempiés es un bicho muy raro,*

*parecen ser muchos bichos atados,*

*cuando lo veo me acuerdo de un tren,*

*le cuento las patas y llego hasta el cien.*

Abajo. Pasa entre las piernas de tu compañero que simula un puente.

Arriba. Saltar por arriba del compañero que estará acostado.

**Actividad 2**

Para la siguiente actividad, utiliza el rollo de papel, desenreda un poco del papel dejando una tira y colócala en el piso.

¿Cómo puedes utilizar el material, poniendo en práctica tus habilidades?

Puedes caminar sobre el papel manteniendo el equilibrio. Mantener el equilibrio significa, controlar tu cuerpo para no caer.

Ahora te toca proponer distintas formas de realizar el recorrido.

¿De qué otra forma puedes desplazarte a lo largo de la tira de papel? Rodar como tronco, saltando con pies separados, dejando la tira de papel en medio de las piernas, saltando con pies juntos de un lado a otro, saltando con un solo pie.

**Actividad 3**

Para el siguiente reto, utiliza las fichas. Las vas a usar junto con el rollo de papel, debes colocar las fichas sobre la tira de papel formando una línea recta de fichas.

Realiza esta actividad con el adulto que te acompaña y uno de ustedes debe decir “CAMBIO DE FICHAS”, en ese momento quiten una ficha del compañero y la pondrán a un lado de su tira de papel, regresan a su tira de papel para colocar la ficha que quitó tu compañero y ponerla en su lugar.

Recuerda escuchar los sonidos para detenerte y recuperar la respiración.

Regla: solo podrás quitar una ficha a la vez.

Cuando termines coloca de nuevo todas las fichas arriba de la tira, formando de nuevo la línea.

Enrolla el papel girando el tubo de cartón y cada que la ficha llegue a ti la colocas a un lado.

La actividad concluye cuanto termines de enrollar el papel en el tubo.

¿Qué te pareció esta actividad? ¿Fue emocionante? Con todas las ideas que creas para desplazarte con tu tira, pudiste realizar este juego de muchas maneras.

Resolviste los retos y cuidaste tu cuerpo.

Ahora que has terminado las actividades, recuerda hidratarte y sobretodo debes lavarte las manos antes de tomar agua.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>