

# Miércoles 01 de Septiembre

## Preescolar Educación Física

*¡En sus marcas, listos, a jugar!*

**Aprendizaje esperado:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**Énfasis:** Realiza movimientos básicos durante las actividades lúdicas.

### ¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a realizar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

### ¿Qué hacemos?

Es muy importante que estés acompañado de un adulto, que realices las actividades y tengas toda la disposición para divertirte mientras aprendes, en Educación Física existen algunas reglas básicas.

La primera es revisar tu espacio: Es muy importante que no haya objetos que nos puedan lastimar, la siguiente regla es usar la ropa con la que te sientas más cómodo.

Y si tus zapatos tienen agujetas, asegúrate de que estén bien amarradas, si aún no sabes amarrarlas, solicita ayuda, y evita utilizar sandalias o zapatos incómodos durante la sesión.

Otra regla muy importante es lavarte las manos correctamente antes de iniciar y al terminar la sesión.

En esta sesión recordarás algunos movimientos que puedes realizar usando materiales que tienes en casa, no olvides realizar tu mayor esfuerzo.

### **Actividad 1**

Comienza preparando tu cuerpo, levanta los brazos, vas a hacer como si prepararás una ensalada moviendo el cuerpo.

Canta la canción y realiza algunos movimientos y aplaude.

#### *“Baile de la ensalada”*

*Este es el baile de la ensalada  
que está de moda y a ti te  
gusta.*

*¡Atención!*

*¡Preparar!*

*La lechuga.*

*El tomate.*

*El repollo.*

*La zanahoria.*

*La cebolla.*

### **Actividad 2**

Para la siguiente actividad necesitas un globo o una pelota suave, golpea el globo con diferentes partes del cuerpo intentando que no se caiga. ¿De qué forma te gustaría golpearlo? Pueden ser:

Golpes con manos.

Golpe lento y rápido el globo.

Pateando el globo.

Lejos y cerca.

Pídele al adulto que te acompaña que marque una línea en el piso. ¿Observas la línea que acaba de marcar en el piso? Reconoce diferentes formas de pasar sobre ella, camina sobre la línea.

Lateral.

Gateando.

Saltando.

Con equilibrio (recoge algún objeto que este como obstáculo).

Pídele a quien te acompaña que realice actividades contigo, dividan el espacio para que cada uno tenga una parte, sin pasar el cuerpo hacia el otro lado de la línea lanza el globo, la persona que está trabajando contigo, traten de evitar que toque el piso.

### **Actividad 3**

La siguiente actividad se llama “*Vaciamos nuestra casa*” y consiste en lanzar la mayor cantidad de pelotas hacia el otro lado de la línea que está marcada en el piso.

En este reto puedes usar las pelotas pequeñas; si no tienes en casa, puedes usar también calcetines hechos bolita.

Pídele a quien te acompañe que ponga una alarma para que cuando suene paren, realicen esta actividad 4 veces.

Ahora recoge las pelotas saltando, trata de saltar con los dos pies juntos, recoger tus materiales, también puede ser divertido.

Recogen las pelotas saltando, gateando, girando, reptando, al terminar, chocan las palmas de la mano.

#### **Actividad 4**

La última actividad de hoy es un puente humano, ¿De qué manera puedes hacer un puente humano?

Un puente humano se realiza apoyando las manos y pies en el piso.

Quien no está en el puente se desplaza por debajo de él. ¿Cómo lo harías?

Hoy realizaste desplazamientos que te permitieron jugar, saltaste, gateaste, reptaste, lanzaste, usaste equilibrio, aplaudiste y muchos otros.

Todas estas habilidades funcionan para realizar tus actividades, por ejemplo, el equilibrio te ayuda a no caerte.

Con estas actividades físicas tendrás mejor coordinación y poco a poco serás más fuertes.

Y para terminar con esta sesión no se te olvide ¡Lavarte las manos! después debes hidratarte.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

#### **Para saber más:**

Lecturas

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