

**Miércoles
22
de Septiembre**

**Educación Preescolar
Educación Física**

Mi cuerpo en la jungla

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

Énfasis: Movimientos de locomoción.

¿Qué vamos a aprender?

Realizarás algunos movimientos con tu cuerpo, utilizando tus manos, tus piernas, los pies y los brazos.

Pide a un adulto que te acompañe, él o ella pueden ayudarte a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan.

¿Qué hacemos?

¿Sabes qué puedes hacer en Educación Física? Jugar, cantar, bailar, activar nuestro cuerpo y, muy importante, puedes aprender todo eso a través del movimiento.

En esta sesión vas a reconocer algunos de los movimientos que puedes realizar con tu cuerpo, y puedes ocupar tus manos, piernas, los pies y brazos, para esto, es muy importante que utilices la ropa adecuada para realizar la actividad física.

Imagina que estas en una selva en donde puedes encontrar árboles grandes y frondosos: ESTIRA TUS MANOS Y PUNTAS DE PIES. Debes de tener cuidado porque las raíces de los árboles son muy grandes y podrías caer.

Coloca líneas en el piso e imaginar que son las raíces de los árboles, con mucho cuidado camina sobre ellas cuidando tu cuerpo para no caerte. ¿Puedes realizarlo varias veces? Inténtalo, recuerda cuidar tu equilibrio.

En esta selva también puedes observar aves de colores bonitos y con grandes alas, mueve los brazos como si fueran alas como las grandes aves de la selva.

Imagina que observas un animal muy grande: Un chimpancé
Ahora salta como él. ¿Qué sonido hace?

Imagina que estas muy cerca de un gran río, ¡se ve divertido! ¡Cuida de no mojarte!

Busca la forma de atravesar el río cuidando de no mojarte, recuerda que tienes que cuidarte de no enfermarte.

¿Qué te parece si saltas por encima de unas rocas formando un puente y de esa forma atraviesas el río? Busca material para simular las rocas, o dibuja círculos en el piso, ahora puedes cruzar el río sobre las rocas.

¡Llegaste hacia el otro lado! Pero... ¿qué sucede ahora? ¡Empieza a llover!

Simula la lluvia con tus manos y los pies como si fueran las gotitas que caen por todos lados. Tienes que buscar un refugio, busca una gran cueva. Para eso debemos pensar cómo son las cuevas; simula con tu cuerpo una cueva.

Ahora imagina que estas en la cueva, pero es la cueva de un León.

¡Piensa!, No puedes salir de la cueva porque te mojaras, entonces, ¿qué puedes hacer?
¡Espera el león no te va a lastimar!, solo quiere un poco de calor, acércate a él imitando sus movimientos (gateando) y siéntate junto a él.

¡Lo has logrado, estas cerca de él! Bravo, acabas de hacer un nuevo amigo.

Recuerda que en esta sesión jugaste en la selva y aprendiste a realizar muchos movimientos con tu cuerpo.

El Reto de Hoy:

Platica con tu mamá, papá o adulto que te acompañe y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué movimientos hiciste?
- ¿Qué animales hay en la selva?
- ¿Cómo era el día?
- ¿Había un árbol?

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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