

**Miércoles  
26  
de enero**

## **Preescolar Educación Física**

*¡Puedo hacerlo!*

**Aprendizaje esperado:** *usa herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.*

**Énfasis:** *reconoce sus experiencias motrices previas y las aplica con mayor control en una actividad lúdica.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Usarás herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren control y precisión en sus movimientos.

Reconocerás tus experiencias motrices previas y las aplicarás con mayor control en una actividad.

### **¿Qué hacemos?**

En esta sesión necesitas 2 aros para la actividad. Si no tienes aros a la mano, no te preocupes, puedes usar una cuerda y ponerla en forma de círculo. Vas a desplazarte alrededor del material de la siguiente forma:

- Camina alrededor del aro.
- Desplázate de un lado a otro del aro.
- Salta con piernas juntas.

- Salta con un pie.

Ya lograste hacer estos movimientos, ¿De qué otra forma puedes realizarlo? ¿Qué tal? caminando arriba del aro, gateando.

A continuación, utiliza 6 pelotitas y las colocas dentro del aro, también puedes usar pelotas de calcetín.

Desplázate de la misma forma, gateando, saltando, caminando, pero al sonido de “pelotín”, te tienes que agachar para agarrar la pelota que está dentro del aro.

Para esta actividad, pide a tu mamá, papá o a quien te esté acompañando que trabajen en equipo para llevar todas las pelotas hasta un punto lejos del aro.

Terminan cuando las pelotas estén lejos del aro. Hagan un desplazamiento diferente cada vez que lleven la pelota.

Una vez que han terminado con estos pasos, reparte las pelotas para que cada una tenga la misma cantidad.

Coloca el aro a la mitad del tapete, y aléjate e intenta lanzar las pelotas dentro del aro. Si lo logras, pasa al otro extremo del aro.

Ahora intenten imitar el aro con sus manos y muévanlas arriba y abajo, de derecha a izquierda.

Después intenta lanzar las pelotas dentro del círculo que formó tu compañero con sus manos, después cambien, tu vuelve hacer el círculo y que lancen las pelotas dentro de este círculo.

Pero, para hacerlo más complicado, vas a trabajar con el equilibrio.

Para seguir trabajando con tu equilibrio, coloca una escoba en el piso y con cuidado camina por encima de ella controlando tu estabilidad. ¡Ten mucho cuidado al hacerlo!

Ahora, saltara para caer dentro del aro con piernas juntas.

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/>