

**Miércoles
18
de mayo**

**Preescolar
Educación Física**

Juguemos a los oficios

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

Énfasis: *incrementa su control de objetos e instrumentos que le permite mejorar sus movimientos.*

¿Qué vamos a aprender?

Utilizarás herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en tus movimientos.

Incrementarás el control de objetos e instrumentos que te permitirán mejorar tus movimientos.

Recuerda supervisar tu espacio, que esté libre de objetos para evitar lastimarte.

Pide a tu mamá, papá o algún adulto que te acompañe en casa que te apoyen a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan durante esta sesión.

¿Qué hacemos?

Para la sesión de hoy, vas a necesitar los siguientes materiales:

- Globo con un listón amarrado. Pide ayuda al adulto que te acompaña.
- Una jerga limpia.

- 3 pelotas pequeñas, pueden ser tus pelotas de calcetín o bolas de papel reciclado.
- Aros de cartón o puedes dibujar círculos en el piso.
- Escoba o puedes marcar una línea recta en el piso.
- Costales de semillas, o una bolsa con semillas dentro.

En esta sesión vas a continuar con la coordinación, que te permiten mejorar el control y la precisión de tus movimientos.

La coordinación la utilizamos en todos los momentos de nuestra vida, por ejemplo, cuando escribes, cuando manejamos utensilios y herramientas, cuando te sirves agua en un vaso, y en muchas otras tareas.

Actividad 1

¿Crees que en los juegos utilizamos la coordinación? El juego que vas a jugar hoy se llama “Gallitos”.

Primero necesitas tu globo amárralo en tu tobillo. Invita a alguien que te acompañe para realizar este juego.

Los gallos intentan pisar el globo de su compañero con el pie. Evita utilizar las manos y agacharte para reventar el globo.

¿En dónde más podemos ver coordinación?

Actividad 2

¿Te has percatado de que hay oficios en los que las personas ponen en juego la coordinación? Los mineros cuando empujan sus carros, hacen uso de la coordinación.

Imagina que eres un Minero, pero ¿qué hacen los mineros? Ellos entran a la mina y recolectan minerales, intenta meterte en una mina imaginaria, los mineros usan ropa especial para su trabajo, vístete como minero con ayuda de la imaginación.

Para esta actividad vas a ocupar tu jerga limpia y 5 pelotas pequeñas.

Imagina que eres el carrito que transportan los minerales, coloca la jerga en piso, híncale sobre ella, para avanzar, vas a impulsar con los brazos.

Para avanzar más rápido puedes cambiar de postura, poniendo las manos sobre la jerga e impulsándote con los pies. Hay que evitar quitar las manos de la jerga para no caer. Si te cansas, puedes parar y recuperarte controlando tu respiración.

No sólo los mineros hacen uso de la coordinación; también los constructores.

Imagina que trabajas en una obra, te preparas para construir. Con ayuda de la imaginación, te vas a vestir como trabajadores de obra.

En esta actividad usa costales de semillas, una escoba y una fila de aros de cartón. Lleva tu material al lugar donde lo vas a usar.

Acomoda tu material de la siguiente manera: Forma una fila con los aros de cartón, imagina que es una escalera en el piso; deja un espacio y coloca una escoba que será tu viga de equilibrio.

Los costales serán los ladrillos de los constructores, coloca los ladrillos sobre el hombro y llévalos a tu lugar de trabajo, pasando por la escalera y sobre la viga.

Controla tu cuerpo y evita tirar el material, cuando termines el recorrido, deposita el ladrillo en el contenedor y vuelve a comenzar. Coloca el costal en diferentes partes del cuerpo, cabeza y espalda.

Pídele a quien te acompañe que te diga una porra, por ejemplo, ¡Lo logramos! por eso ¡Muy bien, muy bien, muy bien!

También otro oficio en el que ocupan la coordinación. Las personas van en una lancha y lanzan una caña de pescar, ¿Sabes de qué oficio se trata?

Imagina que trabajas como pescador, prepárate para iniciar, con ayuda de la imaginación, nos vamos a vestir pescadores.

Acomoda las pelotas en el centro del espacio, esos son tus peces, y ¿Cómo los pescas?

Amarra una cuerda a tu aro de cartón, lanza el aro evitando soltar la cuerda, una vez que atrapes un pez jala la cuerda para traerlo hacia ti y colócalo en el contenedor.

Intenta lanzar el aro con la mano izquierda, después con la mano derecha. ¿Con qué mano lo puedes hacer? Procura hacerlo con ambas manos, es momento de recoger tu material.

Hoy trabajaste con coordinación y control de movimientos, aprendiendo cómo se aplica en algunos oficios, como los mineros, constructores y pescadores, así como la importancia de la coordinación en la vida diaria.

La coordinación también la usas cuando te cepillas los dientes, así como cuidas la salud de tu boca también cuida tu cuerpo así que lávate las manos.

El reto de hoy:

Siéntate en el piso para la reflexión y recuerda lo que aprendiste en esta sesión.

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

¡Buen trabajo!

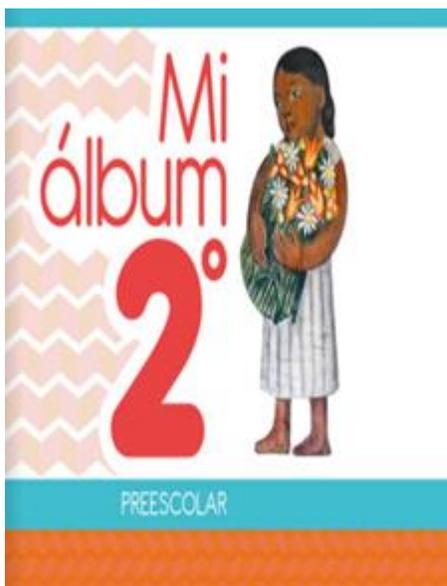
Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K1MAA.htm>



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K2MAA.htm>



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K3MAA.htm>