

**DIRECCION ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR**  
**FICHAS DE ACTIVACIÓN PARA LA ASIGNATURA DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**PREESCOLAR**

**Hola alumno:**

Sabes que en estos momentos la limpieza es muy importante. La recomendación cuando terminas las actividades es ir a lavarte las manos y tu cara perfectamente. Gracias.



En estas semanas estarás dentro de casa, por lo que es importante mantenerte al día en los contenidos de tus asignaturas de la escuela.

La sesión de educación física no queda fuera de esta estrategia, serán 30 minutos de actividades, así que disfruta y diviértete al máximo.



## Rutina no. 1

### Me desplazo de una manera diferente y divertida

En esta rutina trabajaremos nuestros desplazamientos.  
Adelante inicia la actividad, solo necesitas las siguientes:

#### INDICACIONES:

- Es necesaria en cada una de las actividades la ayuda de papá, mamá o tutor.
- Espacio libre de objetos, (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Cuando termines dibuja con papá, mamá o tutor la actividad que más te gustó.

#### INICIAMOS:

1. **Observa el siguiente video y muévete a su ritmo: (El juego del calentamiento).**

[https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk)

¿Te gustó? Vuélvelo hacer nuevamente.

2. **¡Un, dos, tres escondites ingles!** [https://www.youtube.com/watch?v=l221Q\\_njPzI](https://www.youtube.com/watch?v=l221Q_njPzI)

Papá, mamá o tutor, colócate de espaldas a una distancia considerable de tu hijo, a la indicación el niño se desplazará hacia al frente, papa dirá en voz alta **“1,2,3, ESCONDITE INGLÉS”** en ese momento el niño se detiene y adopta una postura inmóvil, papa gira y observa que no se mueva hasta reiniciar el juego de nuevo.

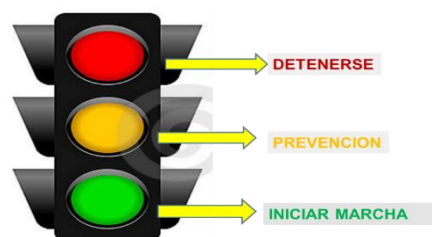
Variantes de desplazamiento:

- Caminando
- Saltando
- Trotando

3. **El semáforo:** <https://www.youtube.com/watch?v=a4HM8CrJlhY>

Papá, mamá o tutor, el juego consiste en tomar de la mano a tu hijo desplazándose por el espacio, Dirás en voz alta **“¡Rojo!”** deberán detenerse y parar de correr, cuando se dé la indicación de **“¡Amarillo!”** deberán trotar por el espacio, y cuando se dé la indicación de **“! verde!”** correrán por todo el espacio teniendo cuidado no chocar con algún objeto.

Variantes de la actividad: el papa guía al hijo e invertir el rol de la actividad.



\*¡Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso y platicamos acerca de la importancia de realizar actividad física!

## Rutina no. 2

### Jugaremos a lanzar

En esta rutina experimentaran lanzamientos usando las 2 manos.

Adelante, inicia la actividad, solo necesitas las siguientes:

#### INDICACIONES:

- Es necesaria en cada una de las actividades la ayuda de papá, mamá o tutor.
- Espacio libre de objetos, (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Cuando termines conversa con papá, mamá o tutor la actividad que más te gustó.
- Material: 2 rollos de papel de baño, 1 almohada pequeña y un cesto de basura.

#### 1. Observa el siguiente video y muévete al ritmo del "Hokey Pokey"

<https://www.youtube.com/watch?v=riG5HltG67o>

¿Te gusto? Vuélvelo a hacer nuevamente.

#### 2. Lanzar y atrapar:

-**Reto 1:** se toma un rollo de papel de baño y comienzan a lanzarlo con tu hijo; lanzar y atrapan con dos manos, después intentan lanzar y atrapar con la mano derecha y posteriormente con mano izquierda.

- **Reto 2:** tomas la almohada y comienzas a lanzarlo con el hijo, primero lanzan y atrapan con dos manos, después intentan lanzar y atrapar con la mano derecha y posteriormente con mano izquierda.

#### 3. Lanzar y encestar:

En esta actividad utilizaras los dos rollos de papel de baño y el cesto de basura; el cesto estará más o menos de 3 a 5m de distancia del alumno, este deberá lanzar y tratar de encestar, lanzará con lo ya aprendido antes: con dos manos, con mano derecha y con mano izquierda, veremos quien encesta más.

\*¡Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso y platicamos acerca de la importancia de comer saludable!



## Rutina no. 3

### Juguemos tradicionales

En esta rutina pondremos en práctica algunos de los juegos que jugaban papá y mamá hace algunos años, y los compartiremos con ellos.

Adelante, inicia la actividad, solo necesitas las siguientes:

#### INDICACIONES:

- Es necesaria en cada una de las actividades la ayuda de papá, mamá o tutor.
- Espacio libre de objetos, (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Cuando termines practica con otra persona que viva en tu casa la actividad que más te gustó.

#### 1. Observa el siguiente video y mueve al ritmo del “Sapito”

<https://www.youtube.com/watch?v=mrXTQZW9b08>

#### 2. El escondite.

la actividad consiste en colocarse de espaldas al alumno y con ojos cerrados, contar hasta 10, el alumno se esconderá, papa tendrá que encontrarlo. Si es encontrado se invierte el rol, Afinaras tu intuición, vista y velocidad con este juego tradicional.

JUEGO EL ESCONDITE



#### 3. “SOL Y HIELO”

La actividad consiste en congelar (tocar) a tu hijo el cual deberá escapar por todo el espacio impidiendo ser tocado, se invierte el rol si logran congelarlo.

**Variantes de la actividad:** realizar diferentes tipos de desplazamientos (saltando)



#### 4. CHUCHUWA.

Baila y sigue la siguiente canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=bwI5ohtqmfQ>

¡Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso y platicamos sobre nuestro aseo personal!



## Rutina no. 4

### Bailamos y sigamos instrucciones

En esta rutina bailaremos y aprenderemos a seguir instrucciones de algunas divertidas canciones.

Adelante, inicia la actividad, solo necesitas las siguientes:

#### INDICACIONES:

- a) Es necesaria en cada una de las actividades la ayuda de papá, mamá o tutor.
- b) Espacio libre de objetos, (mesa, sillas, sillones, etc.)
- c) Cuando termines practica con otra persona que viva en tu casa la canción que más te gustó.

1. Sigue la letra de la siguiente lista de canciones.

- a) LA MANE: [https://www.youtube.com/watch?v=jU\\_82WUdbaA](https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA)
- b) BABY SHARK <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>
- c) BAILE DE LOS JUEGOS OLIMPICOS  
[https://www.youtube.com/watch?v=mlog\\_TUnZWE](https://www.youtube.com/watch?v=mlog_TUnZWE)
- d) EL BAILE DE LA RANITA [https://www.youtube.com/watch?v=6ryNADjq9-M&list=PLBZKaD8afHPQxgQIH\\_z\\_TNVmdVSbFoUhAa](https://www.youtube.com/watch?v=6ryNADjq9-M&list=PLBZKaD8afHPQxgQIH_z_TNVmdVSbFoUhAa)
- e) EL BAILE DEL GORILA <https://www.youtube.com/watch?v=d80h0xmEjbl>

¡Hemos terminado, damos un fuerte aplauso, compartimos y bailamos con otra persona algunas de las canciones que más nos gustaron!

