

**Nivel educativo: Educación Física**

**Grado escolar: Preescolar**

**Educación Física Preescolar:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:** Desarrollo de la motricidad.

Tema: "Juego y me descubro en una aventura."



¿Qué voy a aprender?

**Aprendizajes esperados:**

- ✓ "Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos".
- ✓ "Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos".

**Intención didáctica:**

- ✓ "Que el alumno realice distintas acciones de desplazamientos, estabilidad y manipulación, utilizando materiales que le permitan distinguir nociones de orientación espacial; a través de actividades lúdicas".



**Organizador de actividades:**

Título de la sesión	Actividades	Producto a entregar
Sesión 1: "¡4 Caminitos divertidos!".	Juego de imitación con diferentes desplazamientos con relación a la ubicación espacial.	Hoja de retroalimentación Sesión 1.
Sesión 2: "Cerca o lejos. ¡El reto logro!".	Retos motores involucrando diferentes manipulaciones y ubicaciones espaciales.	Hoja de retroalimentación Sesión 2.
Sesión 3: "Reto a mis habilidades de equilibrista".	Actividades circenses en las que se pongan en marcha diversas acciones referidas a la exploración de sus movimientos y la utilización de las capacidades perceptivo-motrices de estabilidad y ubicación espacial.	Hoja de retroalimentación Sesión 3.
Sesión 4: "Adelante, atrás, arriba-	Circuito de acción motriz con diferentes estaciones donde	Hoja de retroalimentación



abajo. ¡Me Ubico y me Divierto!”.	coordinen sus acciones de manipulación y estabilidad, con relación a su ubicación espacial.	Sesión 4.
Sesión 5: “Jugando y mejorando el control de mi cuerpo”.	Retos motores en los que se desplacen y manipulen objetos; proponga diferentes maneras de cumplir la tarea, además de modificar direcciones.	Hoja de retroalimentación Sesión 5.
Sesión 6: “Jugando en mi aventura”.	Terreno de aventuras en los que se combinen diferentes acciones motrices, vinculando a la ubicación espacial y valoración de su desempeño.	Hoja de retroalimentación Sesión 6.



## ¡Manos a la obra!

### Sesión 1. ¡4 Caminitos divertidos!

#### Intención pedagógica:

“Que el alumno explore nociones básicas de orientación espacial, al responder a consignas sencillas a través de diferentes desplazamientos”.



#### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.</p> <p>Organización: Espacio libre de obstáculos. Con el apoyo del alumno, marcar con gis o cinta, 4 caminos en forma de cruz, y una “casita al centro”, colocar al final de cada camino uno de los 4 animales sugeridos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gis o cinta masking tape para marcar los caminos y las casitas.</li> <li>✓ Imágenes de 4 animales: conejo, serpiente, cangrejo, gato.</li> </ul>



## Actividades:

1. Menciona tres animales que conozcas...
2. ¿Has visto como se desplazan de un lugar a otro? Da ejemplos y realízalo...
3. ¿Los has visto cerca o lejos de ti? Haz memoria...
4. ¿Sabes cuáles animales pueden vivir adentro de las casas, como mascotas? Menciónalos...

Nota: Si lograste identificar diferentes tipos de animales y dónde se encuentran, celebra con tu familiar dándole un abrazo.

Actividades de desarrollo:

Realiza el juego de imitación propuesto, en compañía de tu familiar, involucrando ubicaciones espaciales: cerca-lejos, adentro-afuera.

Con apoyo de tu familiar, dibuja 4 caminitos, en forma de cruz (imagen al inicio de esta sesión), cada caminito corresponde al animal que imitarás.

Conejo=saltar

Serpiente= reptar

Gato=gatear

Cangrejo=cuadrupedia invertida

1. Colócate adentro de tu casita, tu familiar te nombrará un animalito, y a su señal te desplazarás imitándolo por el caminito que lleva a su casita y colócate adentro o afuera ella, según te lo indiquen. Regresa a tu casita y hazlo de nuevo. Alterna varias posibilidades de movimiento al desplazarte y ubicarte.
2. Desplázate por el caminito que tu decidas, dirígete cerca o lejos del animalito que te indique tu familiar; imita al animal del camino por el que te desplazas (explora el mayor número de posibilidades de desplazamientos).

Actividades de cierre:

Colorea de color amarillo las estrellas que están adentro de la pelota y de color rojo las que están afuera de la pelota:



Marca con un x si te encuentras cerca de:



## Sesión 2. Cerca o lejos... ¡El reto logro!

### Intención pedagógica:

“Que el alumno combine diferentes tipos de manipulación, reconociendo la proximidad o la lejanía de objetos respecto a ellos, al participar en retos motores”.



### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario. Organización: Espacio disponible hacia una pared al interior o exterior de la casa. Marcar 2 líneas en el espacio disponible, antes de la pared: de ser posible, una línea a 2 mts. y la otra línea a 50 cms. antes de la pared. Pegar en la pared, las 2 hojas de papel color rojo en la parte de arriba, y las de color verde en la parte de abajo. animales sugeridos.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 2 hojas de papel color rojo.</li><li>✓ 2 hojas de papel color verde.</li><li>✓ 1 pelota pequeña.</li><li>✓ 1 pelota de vinil.</li><li>✓ 1 plato redondo desechable.</li><li>✓ Cinta maskin tape o gis para marcar líneas en el piso</li></ul>

### Actividades de Inicio:

1. Toma la pelota pequeña entre tus manos y explora de cuántas maneras puedes hacerla mover.
2. Haz lo mismo con la pelota de vinil.
3. ¿Pudiste manipular la pelota de diferentes maneras? Mencionalas.

Nota: Chócala con tu familiar cada que logres manipular las pelotas de diferentes maneras.

### Actividades de desarrollo:

Para iniciar cada actividad, colócate de espalda a la pared:

1. Camina hacia la línea que te señale tu familiar (cerca o lejos de la pared), lleva la pelota pequeña rodándola con ambas manos, al llegar a la línea,



colócate de frente a la pared, lanza la pelota hacia donde te indiquen, arriba (hojas de color rojo pegadas a la pared), abajo (hojas de color verde pegadas a la pared). Repite la actividad realizando varias combinaciones de ubicaciones.

2. Camina hacia la línea que te indique tu familiar (cerca o lejos de la pared) , haz girar la pelota de vinil sobre el piso, ¡el reto es lograr que la pelota gire y avance! Al llegar a la línea, lanza la pelota hacia la ubicación señalada, arriba (hojas de color rojo), abajo (hojas de color verde).
3. Toma el plato con tus manos y coloca la pelota pequeña en el. Avanza hacia la línea que te indiquen (cerca o lejos de la pared) ¡El reto es transportar la pelota en el plato, haciéndola botar en el!. Al llegar a la línea lanza la pelota con el plato, intenta tocar el papel que te indiquen arriba (hojas de color rojo), abajo (hojas de color verde).

Actividades de cierre:

Con ayuda de tu familiar marca cuál reto se te facilitó más:

- ✓ Rodar la pelota pequeña.
- ✓ Girar y avanzar la pelota de vinil.
- ✓ Botar en el plato la pelota.

Menciona qué ubicaciones identificaste:

---

### Sesión 3. ¡Reto a mis habilidades de equilibrista!

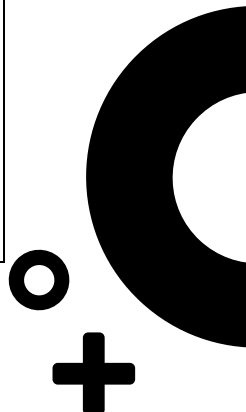
#### Intención pedagógica:

“Que el alumno experimente diferentes tipos de estabilidad incorporando la noción espacial, mediante juegos y actividades”.



#### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.  Organización: Espacio al interior de la casa. Con el apoyo del alumno, marcar sobre el piso con gis o cinta un rectángulo de 1mt. X 2:00 mts. o más grande	✓ Pañuelo, paliacate o mascada chica, que sean ligeros. ✓ Bolsa de plástico de mínimo 30 cms. de alto. ✓ Pelota chica de plástico o vinil que pueda sujetar en sus manos. ✓ Cinta masking tape o gises.



dependiendo de las posibilidades de espacio en casa como la siguiente figura:	
---	--

### Actividades:

1. Colócate arriba del pañuelo, písallo con pies juntos y tus brazos extendidos a los lados, intenta tocar con una de tus manos el pie contrario a tu mano. Igualmente lo realizas con la otra mano.
2. Separa tus pies lo más abiertos que puedas, sin lastimarte, sin dejarte caer y sin flexionar tus rodillas, tratarás de tocar abajo de tus tobillos (tu talón) con la mano contraria a tu pie.
3. ¿Puedes tocar los dos talones de tus pies con tus manos al mismo tiempo y sin dejarte caer?

Nota: Si lo lograste, abrázate fuerte con tus brazos.

#### Desafío no perder el equilibrio

1. Camina sobre las líneas del rectángulo que dibujaste en el piso hasta recorrerlas todas; si pisas fuera de las líneas con un pie antes de terminar de recorrerlas, sólo te podrás desplazar sobre las líneas saltando con el otro pie; trata de no perder el equilibrio.
2. Camina sobre las líneas con un pañuelo en tu mano, lánzalo arriba de tu cabeza y atrápalo, sin dejarlo caer y sin pisar fuera de las líneas del rectángulo.
3. Continúa caminando sobre las líneas y toma la bolsa de plástico; lánzala de manera que pase por arriba de tu cabeza y atrápala sin dejarla caer. ¿Lo puedes lanzar con una mano, y después atraparlo con la otra, sin perder el equilibrio?
4. Toma la pelota chica, lánzala con una mano y atrápala con las dos y después salta de una línea a otra sin perder el equilibrio.
5. Reto, párate en un solo pie y lanza arriba de tu cabeza dos objetos, (pañuelo, bolsa o pelota) primero uno y luego el otro y atrápalos debajo de tu cintura sin perder el equilibrio, mínimo tres veces consecutivas.

Nota: Si lo lograste, reconoce tu esfuerzo chocando la mano con tu familiar.

#### Actividades de cierre:

¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?



- Mantenerse en equilibrio al tocar tus pies.
  - Mantener el equilibrio al lanzar y atrapar un material caminando.
  - Mantener el equilibrio al lanzar y atrapar dos materiales parado en un pie.
  - ¿Para qué te servirá mantener el equilibrio?
- 

- ¿Qué actividad te costó más trabajo de realizar y por qué?
- 

## Sesión 4. Adelante-atrás, arriba-abajo... ¡Me ubico y me divierto!

### Intención pedagógica:

“Que el alumno incremente sus posibilidades de manipulación y estabilidad en tareas en las que deban orientarse, de manera individual o por parejas”.



### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Globos.</li> <li>✓ Paliacate.</li> <li>✓ Rollo de papel.</li> <li>✓ Cuerda.</li> </ul>
Organización: Espacio al interior de la casa.	

### Actividades:

1. Elige un material, con tu mano muévelo hacia arriba, abajo, atrás, adelante, a un lado.

2. Párate en un pie, coloca el paliacate sobre el otro pie y muévelo hacia arriba, abajo, atrás, adelante, a un lado sin perder el equilibrio.

¿Puedes impulsar el paliacate que tienes en el pie hacia arriba y atraparlo?

Nota: Si lo lograste choca las manos con tu familiar.

Actividades de desarrollo:

Estación 1: Camina en diferentes direcciones (adelante, atrás, a un lado) y al mismo tiempo lanza y atrapa tu rollo de papel.

Estación 2: Camina sobre la cuerda hacia adelante de un extremo a otro y regresa caminando de lado; al mismo tiempo lanza tu paliacate hacia arriba y atrápalo.



Estación 3: Párate en un pie, golpea tu globo hacia arriba 5 veces, puedes desplazarte hacia donde se mueva tu globo para no dejarlo caer y sin perder el equilibrio. Repite la actividad con el otro pie.

Estación 4: Golpea tu globo solamente con una parte de arriba de tu cintura (cabeza, hombros, codos, manos, etc.) sin dejarlo caer durante 1 minuto, cambia y golpéalo solo con una parte de abajo de tu cintura (pies, rodillas, talones, etc.)

Estación 5: En parejas: Coloca tu globo en una parte de arriba de tu cintura junto con tu familiar, transpórtalo de un lugar a otro sin tocarlo con las manos (espalda, cabeza, estomago, codos, etc.) repite la actividad y colócalo en una parte abajo de tu cintura (cadera, rodillas, pies, etc.).

Estación 6: Sujeta las dos manos de tu familiar, sin soltarte desplázate de un lugar a otro golpeando un globo (arriba, a un lado), puedes utilizar todas las partes de tu cuerpo para no dejar caer el globo.

Actividades de cierre:

Encierra en un círculo ¿Cuál estación se te facilitó más realizar? 1 2 3 4  
5 6

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Colorea el número de estación que se te dificultó más realizar?

1 2 3 4 5 6

Comenta cómo te sentiste al jugar con tu familiar: 😊Feliz ☹Triste

## Sesión 5. Jugando y mejorando el control de mi cuerpo.

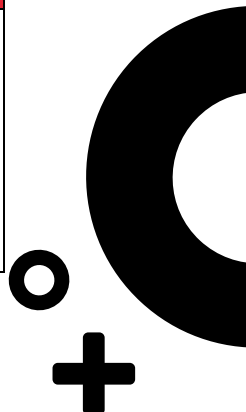
### Intención pedagógica:

“Que el alumno incremente el control que tienen de su cuerpo al desplazarse y manipular objetos con relación a la ubicación espacial; proponiendo acciones de acuerdo con sus posibilidades”.



### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.	✓ Globos.
Organización:	✓ Paliacate.
Espacio al interior de la casa.	✓ Rollo de papel.
Con el apoyo del alumno, marcar con gis un círculo, o utilizar los cuadrados	✓ Pelota
	✓ Aro de plástico, o círculo marcado con gis, o cuadrado del piso de la casa.





del piso de la casa.	
----------------------	--

### Actividades:

1. Colócate dentro del aro (o círculo marcado con gis, o un cuadro del piso de su casa),

Lanza y atrapa el paliacate varias veces, y salta hacia donde te indique tu familiar, adelante, atrás, a un lado del círculo.

2. ¿De qué otra manera puedes saltar? Haz propuestas de acuerdo tus posibilidades (salta con un pie, con pies juntos, girando...)

Nota: Si haces más de una propuesta, celebra con tu familiar gritando ¡bravo!

Actividades de desarrollo:

1. Camina alrededor de tu aro y al mismo tiempo...

\*Bota y atrapa la pelota; a la señal de tu familiar, salta adentro del aro (círculo marcado con gis, o un cuadro del piso de su casa), y coloca la pelota en la parte del cuerpo que te indican: abajo, arriba, adelante, atrás o a un lado de tu cuerpo.

¿De qué otra manera puedes manipular tu pelota?

\*\*Haz propuestas y realízalo: rodar, patear, lanzar y atrapar...

2. En pareja colócate frente a tu familiar.

\*Lanza y atrapa un rollo de papel del baño por arriba de tu cintura.

¿De qué otra manera puedes lanzar el material y desplazarte al mismo tiempo?

\*\*Haz propuestas y realízalo:

Por arriba, adelante, a un lado, atrás, abajo de tu cuerpo, entre las piernas, y

Saltando, trotando, caminando, corriendo...

Actividades de cierre:

Encierra en círculo cuál actividad se te facilitó más realizar: 1 2

¿Lograste proponer más opciones de acuerdo con tus posibilidades? Si No

¿Cuántas? 1 o 2 3 o 4 5 o más



## Sesión 6. ¡Jugando en mí aventura!

### Intención pedagógica:

“Que el alumno combine diferentes acciones motrices en las que vincule la ubicación espacial, valorando el desempeño propio”.



### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.</p> <p>Organización: Espacio al interior de la casa. Delimitar el espacio con dos líneas una de salida y otra de llegada para la parte inicial de la sesión. Prever 10 materiales de uso en la casa que no representen riesgo en su manejo y transporte. Serán 5 por cada participante. Es libre su elección y serán insumo para la actividad principal.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gis o cinta masking tape (para dibujar líneas y un círculo o cuadrado que contenga dentro los objetos del Tesoro).</li><li>✓ Toalla pequeña, pañuelo o paliacate.</li><li>✓ Envases plásticos vacíos.</li><li>✓ Libros.</li><li>✓ Cojines.</li><li>✓ Control de la televisión.</li><li>✓ Golosinas o cereales (porción adecuada para un alumno).</li></ul>

### Actividades:

Combina habilidades motrices

Realiza los siguientes desplazamientos de una línea a otra del área de juego o espacio disponible:

1. Camina hacia adelante y a la señal que dé tu familiar caminas hacia atrás, hasta llegar a la siguiente línea.
2. Gatea hacia adelante y a la señal que dé tu familiar gateas hacia atrás. Repítelo de regreso, pero más rápido.
3. Camina y gira tu cuerpo sin detener tu marcha, como si fueras un trompo en movimiento. De regreso hazlo saltando con dos pies.
4. Corre y salta, imaginando que saltas una piedra grande; repítelo de regreso, pero más rápido.

Actividades de desarrollo:



Con las líneas del área de juego, dibuja dos círculos o cuadrados en el piso (que será una cueva de cada lado del área de juego) para que coloques 5 de los materiales solicitados en cada figura. Ahí coloca los tesoros que podrás tomar.

La regla para transportar los tesoros será que sean llevados con las partes de tu cuerpo, arriba o abajo de tu cintura. El último tesoro para tomar serán las golosinas y/o el cereal como recompensa final.

1. A la señal de tu familiar, podrás realizar desplazamientos y direcciones que tu elijas, correr-saltar, gatear-reptar, caminar-correr, de frente, atrás, a un lado, etc. para ir en busca de un solo tesoro y llevarlo a tu cueva; en cada oportunidad realiza un desplazamiento y dirección diferente.

\*Al mismo tiempo que inicia la aventura, tu familiar intentará impedir que llegues al tesoro, con los mismos desplazamientos que tu realizas; si eres tocado por él antes de tomar un tesoro, regresa a tu espacio y ahora le corresponde a él ir por tus tesoros; trata de tocarlo para evitar que se los lleve.

\*\*Si llegas a tomar un tesoro, puedes agregarlo a los tuyos, pasando el turno a tu familiar.

\*\*\*El Juego termina cuando alguno de los dos se queda sin tesoros.

Nota: Reconoce tu esfuerzo gritando ¡Lo logré!

Actividades de cierre:

Con ayuda de tu familiar marca de qué maneras se te facilitó desplazarte:

Reptar – Gatear – Caminar – Correr – Saltar – Girar – Rodar

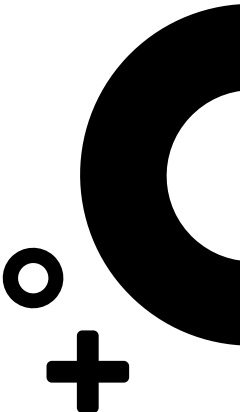
¿En qué dirección se te dificultó más desplazarte?:

---

Encierra en un círculo cómo fue tu desempeño en una escala del 1 al 5:



¿Por qué? \_\_\_\_\_





## ¿Qué aprendí? Rúbrica de evaluación

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 1: “¡4 caminitos divertidos!”.	Demuestra al menos una de las nociones de ubicación espacial y desplazamientos.	Demuestra algunas de las nociones de ubicación espacial y desplazamientos.	Demuestra la mayoría de las nociones de ubicación espacial y desplazamientos.	Demuestra todas las nociones de ubicación espacial y desplazamientos.
Sesión 2: “Cerca o lejos. ¡El reto logro!”.	Le falta manipular diferentes materiales, en relación con su ubicación espacial.	Manipula con dificultad diferentes materiales, en relación con su ubicación espacial.	Manipula la mayoría de las veces diferentes materiales, en relación con su ubicación espacial.	Manipula en todo momento diferentes materiales, en relación con su ubicación espacial.
Sesión 3: “Reto a mis habilidades de equilibrista”.	Le falta mantener frecuentemente el equilibrio.	Mantiene el equilibrio con dificultad en las diferentes actividades.	Logra mantener la mayoría de las veces el equilibrio en las diferentes actividades.	Logra mantener el equilibrio en todas las actividades.
Sesión 4: “Adelante, atrás, arriba-abajo... ¡Me Ubico y me Divierto!”.	Demuestra con dificultad, la mejora de sus posibilidades de manipulación y estabilidad, e identifica su orientación en una o dos de las estaciones del circuito.	Demuestra en algunas ocasiones, la mejora de sus posibilidades de manipulación y estabilidad, e identifica su orientación al menos en tres de las estaciones del circuito.	Demuestra la mayoría de las veces, la mejora de sus posibilidades de manipulación y estabilidad, e identifica su orientación al menos en cuatro de las estaciones del circuito.	Demuestra en todo momento, la mejora de sus posibilidades de manipulación y estabilidad, e identifica su orientación durante todo el circuito.
Sesión 5: “Jugando y mejorando el control de mi cuerpo”.	Demuestra con dificultad, el control de su cuerpo y manipulación de objetos en relación con su	Demuestra en algunas ocasiones, el control de su cuerpo y manipulación de objetos en	Demuestra la mayoría de las veces, el control de su cuerpo y manipulación de objetos en relación con su	Demuestra en todo momento el control de su cuerpo y manipulación de objetos en relación con su



	ubicación, y propone una o dos acciones de acuerdo con sus posibilidades.	relación con su ubicación, y propone una o dos acciones de acuerdo con sus posibilidades.	ubicación, y propone 3 o 4 acciones de acuerdo con sus posibilidades.	ubicación, y propone 5 o más acciones de acuerdo con sus posibilidades.
Sesión 6: "¡Juego en mi Aventura!".	Combina con dificultad diferentes acciones motrices, y se observa confusión al relacionar su ubicación espacial, sin valorar su desempeño.	Combina en algunas ocasiones diferentes acciones motrices, y las relaciona de acuerdo con su ubicación espacial, valorando su desempeño sin precisión y dificultad en sus argumentos.	Combina la mayoría de las veces diferentes acciones motrices, y las relaciona de acuerdo con su ubicación espacial, y valora su desempeño con dificultad en sus argumentos.	Combina en todo momento diferentes acciones motrices, al relacionar con su ubicación espacial, valorando su desempeño con argumentos.



## ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

### Ideas para la familia:

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Enviar la información solicitada, por los conductos indicados.



## DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo  
**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física del Estado de Jalisco**

Ana María Orendain Medrano  
Cesar Hernández Martínez  
Luis Agustín Díaz Fararoni  
Teresa Barrón Díaz  
**Responsables de Contenido**

Liliana Villanueva Tavares  
**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

