



**Recrea**  
Familia

## OBJETIVO



Eje: Competencia Motriz

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

### **Aprendizaje esperado:**

Ajusta sus patrones básicos de movimiento a partir de la valoración de sus experiencias en las situaciones motrices en las que participa para responder a las características de cada una.

- Practica hábitos de higiene personal.

# TEMAS



- 1.-Imitar posturas
- 2.-Jugar equilibristas
- 3.-Hagan un video de ejercicios
- 4.-Jueguen voleibol con un globo
- 5.-Práctica hábitos de higiene personal

## 1. Imitar posturas

### **Nombre del Juego: Pareja de estatuas**

Es un juego de percepción corporal.

**Material:** Venda Para los ojos.

### **Objetivos:**

- Distinguir las posibles posturas del cuerpo.
- Apreciar la organización espacial.

**Edad recomendada:** 6-7 años.

**Organización:** Grupos de tres.

**Desarrollo:** Un integrante de la familia será el escultor, que tiene que poner al modelo en la postura que él quiera, mientras el tercero, con los ojos vendados, tiene que descubrir la postura e imitarla.

Los papeles van rotando.

**Nombre:** El Rey y la Reyna



**Edad:** 6-7 años.

**Objetivo:** Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación.

**Materiales:** Una corona de cartón.

**Organización:** un espacio de la casa, libre de obstáculos.

**Desarrollo:** Se selecciona a un jugador que comenzara en función del Rey con su corona puesta. Este será el que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores lo van imitando, hasta que el Rey cambie de posición. Un integrante de la familia debe orientar antes de comenzar el juego, que tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Rey se va rotando por los demás miembros del equipo.

**Reglas:**

1. Los jugadores deben mantener el control postural de tronco y cuello.
2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio.



## 2. Jugar equilibristas

**Nombre del juego:** Mi video de ejercicios posturales en casa.

**Edad:** 6 -7 años.

**Objetivo:** Control postural del cuerpo y estiramientos.

**Materiales:** Un tapete y un espacio libre y una cámara.

**Organización:** observa las imágenes y trata de imitar las posturas, ten lista la cámara (puede ser de un celular) para que puedas observar después tus ejecuciones.

**Desarrollo:** Ejercicios posturales para hacer en casa para mejorar la flexibilidad y la calidad postural de nuestro cuerpo.

**Reglas:**

1. Sigue los ejercicios de la imagen, pídele a algún integrante de la familia que grabe tus ejecuciones y posterior revisen el video en familia.



### 3. Hagan un video de ejercicios



## 4. Jueguen voleibol con un globo

**Nombre:** Voleibol con un globo

**Edad:** 6-7 años.

**Objetivo:**

- Control postural del cuerpo.
- Reeducar la respiración en situaciones de juego en parejas, la rapidez y el control postural.

**Materiales:** Globos de varios tamaños.

**Organización:** infla el globo y mantenlo en el aire iniciar sin que este caiga al suelo, puedes jugar en un espacio de casa y con tus familiares.

**Desarrollo:** Jugar en parejas a pasarse el globo controlando sus movimientos, pueden jugar sentados, parados, en un pie, con una mano, intercambiando las manos. Para terminar la actividad soplar el globo hasta 3-4 metros, regresar caminando con el globo en la mano a gran velocidad.

**Reglas:**

1. El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba.
2. Se debe cuidar que el globo permanezca en el aire, si cae se penaliza con un punto.
3. Se debe continuar el juego cuando hay caída del globo, desde el mismo lugar.



## 5. Práctica hábitos de higiene personal



**Nombre:** Higiene personal

**Edad:** 6-7 años.

**Objetivo:** Practiquen los hábitos de higiene personal.

- 1.-peinarse solos.
- 2.- Lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de comer.
- 3.- Laven los dientes después de cada alimento y antes de dormir.

## OBJETIVO



**Eje:** Competencia Motriz.

**Componente Pedagógico didáctico:** Integración de la corporeidad.

### **Aprendizaje Esperado:**

- Reconoce sus posibilidades expresivas y motrices al participar en situaciones de juego, con el fin de favorecer su esquema corporal.
- **Práctica hábitos:** Alimentación sana.

Conoce la pirámide del buen comer.

Identifica en que consiste una alimentación sana y balanceada.

# TEMAS



1.-Carrera de obstáculos en casa

2.-Práctica hábitos: Alimentación sana

**Nombre del Juego: Carrera de obstáculos en casa**

**Material:** espacio de 3 x 3 libre de peligros.

Pelotas, almohadas, botellas, colchoneta, palos de escobas, cajas de cereal, sillas, botes de leche, cuerdas. etc.

**Objetivos:**

Destrezas de motricidad gruesa, seguir direcciones y el desahogo físico.

**Edad recomendada:** 6- 7 años.

**Organización:** de 1 a 2 integrantes y el acomodo de materiales de manera libre.

**Desarrollo:** Un integrante de la familia acomodara el espacio con los obstáculos alrededor, el primer recorrido será por parte del adulto para que el niño reconozca el espacio y sus ejecuciones. Una vez que domine el recorrido deberá de hacerlo más complejo por ejemplo pasar por debajo de una silla, brincar los obstáculos, girar, caminando hacia atrás, todo lo pueda realizar tomando en cuenta sus posibilidades de movimiento. Pueden ajustar los espacios y agregar materiales.

## 1. Carrera de obstáculos en casa

## 2. Práctica hábitos de Alimentación sana

**Nombre de la actividad:** Alimentación sana

**Edad:** 6 -7 años.

**Objetivo:** Que el niño identifique los grupos de alimentos que consumen habitualmente.

**Producto 1:** Collage con los grupos de alimentos.

**Material:** hojas blancas y/o cartulina, revistas y/ o periódicos, pegamento y marcadores, pirámide del buen comer.

**Producto 2:** Elaboración de un alimento sano con ayuda de tus padres.

**Actividades:**

1.- Que el niño Realice un collage en una hoja o cartulina con recortes de revistas o periódicos que tengan en casa, con el fin de que identifique los grupos de alimentos que consume habitualmente.

2.- Con ayuda de los padres de familia, que el niño(a) participe activamente en la preparación de los alimentos e identifique en la pirámide del buen comer los grupos de alimentos a los que pertenecen.

# Pirámide de alimentación



## OBJETIVO

Eje: Competencia Motriz

**Componente Pedagógico didáctico:** Creatividad en la acción motriz.

### **Aprendizaje Esperado:**

Propone diversas respuestas a una misma tarea motriz, a partir de su experiencia y las aportaciones de sus compañeros, para poner en práctica el pensamiento divergente y así enriquecer sus posibilidades motrices y expresivas.

Práctica hábitos de hidratación.

# TEMAS



- 1.-Escenificando en silencio
- 2.-Práctica hábitos de hidratación

## **Nombre del Juego: Escenificando en silencio**

**Material:** crea 10 tarjetas de 8 x 8 con hojas blancas, con el apoyo de tu familia crea los dibujos de las tarjetas con las temáticas de los animales del zoológico o los personajes favoritos de los cuentos.

**Objetivos:**

Manifestación de gestos y/o expresiones faciales y corporales.

**Edad recomendada:** 6-7 años.

**Organización:** de 2 a 3 jugadores, organicen los turnos.

**Desarrollo:** toma una tarjeta, con el turno que te corresponde y comienza la escenificación hasta que adivinen el animal o personaje de cuentos.

**Reglas:** no se permite hablar solo pueden utilizar gestos y/o expresiones faciales y corporales, gana el jugador que logre adivinar más títulos de las tarjetas.

Los papeles van rotando.

## **1. Escenificando en silencio**

## **Nombre de la Actividad: Me hidrato correctamente**

**Edad:** 6 -7 años.

**Objetivo:** Que el niño identifique la jarra del buen beber y la cantidad recomendada de líquidos que debe consumir.

## **2.-Práctica hábitos de hidratación**

**Material:** dibujo impreso de la jarra del buen beber, colores, pinturas de agua y un pincel.

**Producto 1:** Investiga los beneficios de la hidratación con ayuda de tus padres.

**Producto 2:** colorea la jarra del buen beber y pégala en un lugar visible para que conozcas la cantidad recomendada de líquidos que debes consumir.

# LA JARRA DEL BUEN BEBER



