



Recrea
Familia



Recrea
Familia

OBJETIVO

Favorecer el desarrollo sano, ayudar a fortalecer el cuerpo para tener control postural, trabaja lateralidad y equilibrio

Actividad 1

Equilibrio gallo-gallina

- Caminando adelante y hacia atrás

SUGERENCIA

Elijan un espacio seguro y libre de obstáculos en su casa o bien, puedes salir al patio. Utilicen ropa cómoda y tengan agua natural disponible.

Habilidad: EQUILIBRIO

Desarrollo de las actividades:

Ponerse de pie sobre la soga o sábana.

Caminar hacia adelante el primer paso decir gallo, el segundo gallina. Poner lo brazos a los lados como avión.

Repetir ejercicio caminando hacia atrás.

Puede colocar objetos al término para que sea divertido. (Muñecas, coches, pelotas, etc.)

Recursos: Cinta, soga, una sábana enrollada, dibujado con gis.

Tiempo sugerido 10 minutos.



Recrea
Familia

bloque

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
BÁSICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
PREESCOLAR

Desarrollo
Educativo del
Nivel Preescolar

