



Recrea
Familia

OBJETIVO

Eje: Competencia Motriz.

Componente Pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

Aprendizaje esperado:

Realice movimientos de locomoción y estabilidad por medio de juegos con los integrantes de la familia.

- Práctica hábitos de higiene personal.

TEMAS



- 1. Imitar posturas
- 2. Jugar equilibristas
- 3. Hagan un video de ejercicios
- 4. Jueguen con un globo
- 5. Practiquen los hábitos de higiene personal (intenten peinarse solos, lavarse las manos y los dientes)

El hipnotizador

Es un juego de percepción corporal.

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Favorecer la capacidad de seguimiento visual.

Distinguir las diferentes posturas del cuerpo.

Apreciar la organización espacial.

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Organización: Grupos de 3 o más.

Desarrollo: El Hipnotizador, que es la persona que se halla enfrente de los niños, niñas.

Los niños, niñas no pueden dejar de ver a la persona que esta enfrente, este se va desplazando por el espacio disponible lentamente y adoptando diferentes posturas, los jugadores deben de desplazarse al mismo tiempo e imitarlo.

Pueden cambiar de director del juego tantas veces y tantos participantes haya.

- 1. Imitar posturas



- **2. Jugar
equilibristas**



Cruzando el lago

Es un juego de equilibrio.

Materiales: de 5 tablas (que pueden ser de hojas de periódico, cartulinas, toallas, tapetes, cartón).

Objetivo: promover la coordinación, control postural, la comunicación, solidaridad, la empatía y la cooperación.

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Organización: Grupos de 2 o más.

Desarrollo: En este juego nos situamos frente a un lago (imaginario) el cual está lleno de cocodrilos; por este motivo no se puede pisar ¡pero hay que llegar al otro lado!, cómo hacer esto. Los niños/as deben cruzar al otro lado con la ayuda de 5 tablas (que pueden ser de hojas de periódico, toallas, tapetes, cartón) y encontrar la solución para llegar al otro lado. Los niños/as y adultos deberán encontrar esta solución ayudándose entre todos. Después pueden hacerlo de manera individual, haciendo diferentes rutas con los materiales. En el momento en el que uno de ellos ponga un pie en el «río» el grupo debe comenzar de nuevo.

Vídeo-ligas

Conocimiento y control del cuerpo.

Materiales: Celular o cámara de vídeo, hojas blancas y colores

Objetivo: promover el conocimiento del cuerpo, la comunicación y la participación.

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Organización: Grupos de 2 o más.

Desarrollo: En este juego con la ayuda de un adulto, filmarán con el celular o cámara de video, ejercicios para estirar el cuerpo, ¿Cómo hacer esto? Se pueden dibujar previamente aquellos ejercicios que conozcan o presentarles un esquema de imágenes que sirva como guion al momento que se filme al o los niños realizando el ejercicio.

Al termino del vídeo revisarlo juntos y proponer que todos los días realicen estos ejercicios en casa.

- **3. Hagan un vídeo de ejercicios**



- **4. Jugar con un globo**



Golpear el globo

Conocimiento y control del cuerpo.

Materiales: globos previamente inflados por un adulto.

Objetivo: promover el conocimiento y control del cuerpo.

Edad recomendada: 3 a 5 años.

Organización: 2 o más.

Desarrollo: Los niños y niñas distribuidos por todo el espacio cada uno con su globo.

El director del juego va nombrando las diferentes partes del cuerpo y los jugadores deberán golpear el globo con dicha parte del cuerpo, intentando que no caiga al suelo.

- **5. Practiquen los hábitos de higiene personal**

Pimpón es un muñeco
Muy guapo y de cartón
Se lava las manitas
Con agua y con jabón,
Se desenreda el pelo
Con peine de marfil
Y aunque se de estirones
No llora ni hace así!!!!
asíiiii
Pimpón toma su sopa
Y no ensucia el delantal
Pues come con cuidado
Como un buen colegial
Pimpón dame la mano
Con un fuerte apretón
Que quiero ser tu amigo
Pimpón pimpón pimpón

Objetivo: Promover la práctica de hábitos saludables.

Edad recomendada: 3 en adelante.

Desarrollo: Cantar la canción de “Pimpón” y que los niños, niñas lo repitan, realizando la mímica conforme cantan la canción.

Colocarnos de frente a un espejo y observar como nos peinamos, como nos lavamos las manos y los dientes. Recomendarles siempre cómo lavarse las manos y en que momento (antes y después de ir al baño, antes de comer, al llegar a casa, etc.)

OBJETIVO

Eje: Competencia Motriz.

Componente Pedagógico didáctico: Integración de la corporeidad.

Aprendizaje esperado:

Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que impliquen organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

Práctica hábitos: Alimentación sana.

Conoce la pirámide del buen comer.

Se alimenta adecuadamente.

TEMAS



- 1. Juegos de lateralidad
- 2. Organización espacial
- 3. Lanzar y cachar
- 4. Alimentación sana

Pera y plátano

Es un juego de lateralidad.

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Favorecer la coordinación, la lateralidad y la atención.

Edad recomendada: 5 años.

Organización: niños y niñas sentados en el suelo.

Desarrollo: Los jugadores deben imaginarse que tiene una PERA en la mano DERECHA y un PLÁTANO en la mano IZQUIERDA.

Cuando el adulto o el padre de familia dice ¡PERA! Se ha de llevar la mano DERECHA a la boca, cuando dice PLÁTANO se llevan la mano IZQUIERDA a la boca. Cambios rápidos y repeticiones para dificultar el juego.

- **1. Juego de lateralidad**



Mar y tierra

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Favorecer la coordinación espacial y la atención.

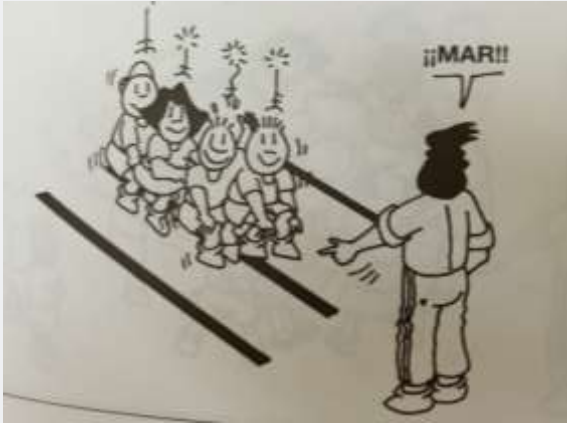
Edad recomendada: A partir de los 3 años.

Organización: Un espacio delimitados dentro de la sala o el patio que representa el mar y la tierra.

Los jugadores se sitúan en medio del mar y la tierra.

Desarrollo: El director del juego va dando rápidamente consignas “mar”, “tierra”. Los jugadores deben reaccionar situándose en el espacio que representa el mar o en el que representa la tierra.

- **2. Organización espacial**



- **3. Jugar a lanzar y cachar**

Materiales: Pelotas suaves o calcetines en bola, o pelotas de periódico.

Objetivo: Favorecer la coordinación y la atención.

Edad recomendada: A partir de los 3 años.

Organización: Lancen una pelota pequeña dentro de un cesto, a un punto en la pared, en la esquina de la pared, a una silla, etc. Inventen sus propios tiros, rodando en el sillón, saltando y lanzando, de espaldas, de lado, con los ojos cerrados, con una mano y después con la otra, con la cabeza, etc.

Lanzar y cachar la pelota, de manera individual o por parejas.

Inviten a sus familiares y busquen un espacio para poder hacer la actividad con ambas manos, con un pie o pasando de una mano a otra para hacer el enceste.



- **4. Alimentación sana**

Materiales: Pirámide del buen comer.

Objetivo: Práctica de hábitos; alimentación sana

Edad recomendada: A partir de los 5 años.

Organización: Busquen la pirámide del buen comer, pueden hacer un collage con recortes de revistas para acomodar los grupos de alimentos en una cartulina. Ayuden a sus padres a cocinar y conocer que ingredientes ocuparán y de que grupo alimenticio consumirás, identifícalos en la pirámide del buen comer.



OBJETIVO

Eje: Competencia Motriz.

Componente Pedagógico didáctico: Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:

1. Propone distintas repuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.
2. Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

Práctica hábitos: Conoce los beneficio de la hidratación.

TEMAS



- 1. Juegos creativos
- 2. Juegos de convivencia
- 3. La hidratación

BAILES POPULARES

- **1. Juegos creativos**



Materiales: Equipo de sonido y el propio cuerpo.

Objetivo: Crear de forma espontánea movimientos y gestos acorde a la música.

Edad recomendada: A partir de los 3 años.

Organización: El adulto da algunos pasos básicos de música infantil, música de diferentes regiones del país, luego buscan nuevas variantes y entre todos tratan de componer el baile en cuestión.

Variante: proponer que los niños experimenten de forma libre los movimientos y gestos acordes a la música.

Variante: realizar el mismo proceso pero lo realizarán en parejas o tríos.

- **2. Juegos de convivencia**



ARMA TU BOLICHE

Materiales: botellas de plástico, latas o conos de papel higiénico y puedes utilizar pelotas de diferentes tamaños e incluso hacer una con papel reciclado y cinta.

Objetivo: Crear tus materiales y trabajar en equipo.

Edad recomendada: A partir de los 3 años.

Organización: Acomoden los pinos a 3 metros de distancia, rueda una pelota para tirar los pinos, pueden utilizar distintos tamaños de pelotas e incluso variar la distancia para tirar, no olvides utilizar todo tu cuerpo para lanzar la pelota.

Pongan acuerdos y normas para jugar en familia.

La jarra del buen beber

- **3. La hidratación**

Materiales: Dibujo de la jarra del buen beber, colores.

Objetivo: Conocer los beneficios de la hidratación.

Edad recomendada: A partir de los 3 años.

Organización: Colorea y/o decora la jarra del buen beber y pégala en un lugar visible.

LA JARRA DEL BUEN BEBER

