

**SUBCOORDINACIÓN DE GESTIÓN EDUCATIVA DIRECCIÓN DE EQUIDAD Y APOYO A LA EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

# LOS APRENDIZAJES CLAVE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR

## LOS APRENDIZAJES CLAVE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR

### DIRECTORIO:

**Ing. Enrique De Echávarri Lary**  
Coordinador General de la USEBEQ

**Mtra. Maribel Rodríguez Martínez**  
Subcoordinadora de Gestión Educativa

**M. en E.E. Eda Karina Rubio Rubio**  
Directora de Equidad y Apoyo a la Educación

**Lic. Marco Villeda Ruiz**  
Director de Educación Inicial y Preescolar

**Dra. Norma Cristina Girón Méndez**  
Jefa del Departamento de Educación Física

### Elaboración

**Subjefatura Técnico Pedagógica de Educación Física.**  
Profa. Irma Serrano Cruz

**Asesores técnico-pedagógicos de Educación Física.**  
Profa. Georgina Reséndiz Navarrete  
Profa. Laura Cervantes Manríquez  
Prof. Eduardo Carvajal Rebolledo  
Profa. Yanin Rubio Sánchez  
Profa. Denisse Limón Sánchez  
Prof. Sergio Israel Ortiz Flores  
Prof. Bertín Trejo Lugo  
Prof. Jorge López Pérez  
Prof. Juan Carlos Rodríguez Cruz  
Prof. José Téllez Martínez

### Pilotaje

A.T.P. Prof. Hugo Gil Castruita Cruz  
Docentes en Educación Preescolar  
Docentes de Educación Física

### Revisión

A.T.P. Profa. Ana Luisa Mondragón Guillén  
Inspectores y Coordinadores de Educación Física.

### Departamento de Educación Física del Estado de Querétaro

Av. Magisterio No. 1000  
Colinas del Cimatarío, C.P. 76090  
Querétaro, Qro.  
Tel. 442- 2-38-60-00 ext. 1742

<b>ÍNDICE</b>	<b>PÁGINA</b>
Presentación.....	1
Propósitos .....	1
Enfoque Pedagógico .....	2
Vinculación con el nivel de Preescolar.....	7
<b>Fichas de Estrategias Didácticas</b>	
Esquema Corporal.....	8
Imagen Corporal.....	13
Conciencia Corporal.....	18
Organización Espacio – temporal .....	24
Lateralidad.....	29
Coordinación .....	34
Equilibrio .....	39
Sincronización.....	44
Adaptación .....	49
Locomoción.....	54
Manipulación .....	59
Estabilidad .....	64
Ritmo .....	69
Expresión Corporal.....	74
Resolución de Problemas.....	80
Actitudes y valores .....	85
Recomendaciones para la clase de Educación Física.....	90
Glosario .....	91
Bibliografía .....	94

# APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL



## PRESENTACIÓN

### EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN BÁSICA

La Educación Física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes cuya finalidad formativa en el contexto escolar, es la edificación de la **competencia motriz** por medio del **desarrollo de la motricidad, la integración de la corporeidad, y la creatividad en la acción motriz.**

Para lograrlo motiva la realización de diversas acciones motrices, en un proceso dinámico, reflexivo, a partir de ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS que se derivan del juego motor, la expresión corporal, la iniciación deportiva, el deporte educativo, entre otras.

PROPÓSITOS GENERALES	PROPÓSITOS PARA PREESCOLAR
Desarrollar su motricidad mediante la exploración y ajuste de sus capacidades, habilidades y destrezas al otorgar sentido, significado e intención a sus acciones y compartirlas con los demás, para aplicarlas y vincularlas con su vida cotidiana.	Identificar y ejecutar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.
Integrar su corporeidad a partir del conocimiento de sí y su aceptación, y utilizar la expresividad y el juego motor para mejorar su disponibilidad corporal.	Explorar y reconocer sus posibilidades motrices, de expresión y relación con los otros para fortalecer el conocimiento de sí.
Emplear su creatividad para solucionar de manera estratégica situaciones que se presentan en el juego, establecer formas de interacción motriz y convivencia con los demás, y fomentar el respeto por las normas y reglas.	Ordenar y distinguir diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas, que implican imaginación y creatividad.
Asumir estilos de vida saludables por medio de la actividad física, el juego, la iniciación deportiva y el deporte educativo.	Realizar actividad física para favorecer estilos de vida activos y saludables
Valorar la diversidad a partir de las diferentes manifestaciones de la motricidad para favorecer el respeto a la multiculturalidad e interculturalidad.	Desarrollar actitudes que les permitan una mejor convivencia y la toma de acuerdos en el juego, la escuela y su vida diaria.

## ENFOQUE PEDAGÓGICO

El enfoque de la educación física es ***sistémico e integral de la motricidad***. ***Sistémico*** por que ocurre en un contexto determinado y responde de manera organizada a satisfacer los intereses y expectativas, e incide en el aprendizaje de todos los estudiantes, reafirmando su carácter incluyente. ***Integral*** porque dichas acciones responden también a procesos de crecimiento y maduración en los que cada estudiante explora de manera global sus capacidades habilidades y destrezas, ya que éstas no se estimulan de manera aislada.

En educación preescolar es la educadora quien diseña o elige las situaciones Didácticas para promover en sus estudiantes los aprendizajes esperados establecidos en el Programa.

La Educación Física en el nivel preescolar, se centra en las **capacidades motrices** de los niños **y en la consolidación de la conciencia corporal**.

Se pretende que, de manera progresiva, logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento.

## ORGANIZADORES CURRICULARES DE EDUCACIÓN FÍSICA



## LOS CONTENIDOS

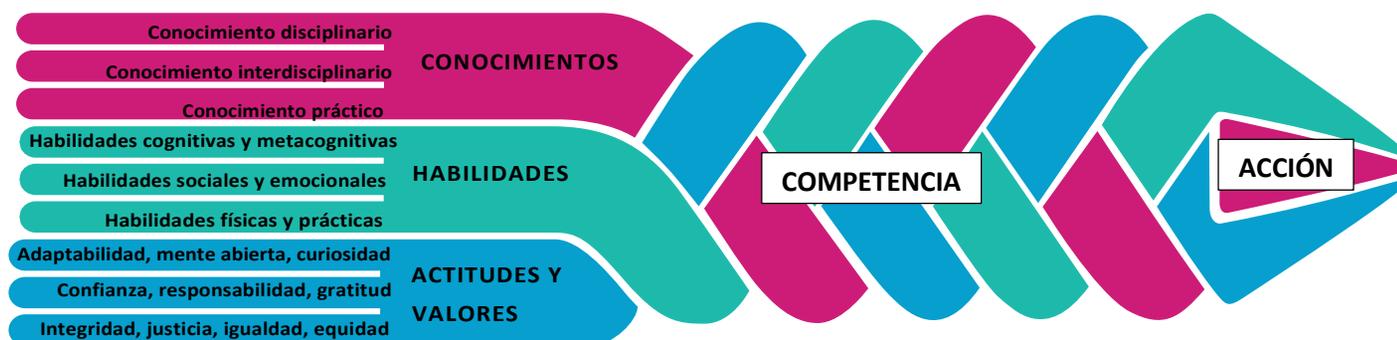
Ante la necesidad de seleccionar y demarcar los temas que deben formar parte del currículo, se han superado algunas dificultades relacionadas con la importancia de acotar la extensión de los contenidos en aras de privilegiar la profundización. Para ello ha sido indispensable ir más allá de la acumulación de contenidos que ha resultado de los procesos de revisión y actualización del currículo a lo largo del tiempo, trascender la orientación que privilegia tanto la lógica interna de las disciplinas como la organización tradicional de los conocimientos y plantear que el currículo debe responder a un análisis acerca de la función que cumple la educación en la sociedad.

La selección de los contenidos debe responder a una visión educativa de aquello que corresponde a la formación básica de niños y adolescentes y, con ello, garantizar la educación integral de los estudiantes. Si un alumno desarrolla pronto en su educación una actitud positiva hacia el aprendizaje, valora lo que aprende, y luego desarrolla las habilidades para ser exitoso en el aprendizaje, es mucho más probable que comprenda y aprenda los conocimientos que se le ofrecen en la escuela. Por eso se sugiere revertir el proceso y comenzar con el desarrollo de actitudes, luego de habilidades y por último de conocimientos, para representar las competencias y tratar de clarificar su complejidad, los especialistas educativos del proyecto Educación 2030 de la OCDE las han plasmado en un esquema, que al combinar las tres dimensiones simula una trenza; un mechón o tira que representa los conocimientos, el otro las habilidades y el tercero las actitudes y valores. La idea del tejido es que, en la acción, cada dimensión es inseparable, pero desde el punto de vista de la enseñanza y del aprendizaje es necesario identificarlas individualmente.

Los contenidos educativos se definen como conocimientos, habilidades, actitudes y valores propuestos en un currículo para ser transmitidos en un proyecto educativo.

[Programa de estudio aprendizajes clave. Glosario](#)

En este sentido, desde el área de Educación Física se han propuesto estrategias didácticas en fichas de contenidos, por aprendizaje esperado, los cuales responden a cada Componente Pedagógico Didáctico.



# DESCRIPCIÓN DE LOS COMPONENTES PEDAGÓGICOS DIDÁCTICOS

## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

El conjunto de acciones motrices que engloban una intención y un alto nivel de decisión se les conoce como motricidad; implica que los alumnos exploren sus posibilidades motrices ante diferentes actividades y juegos reconociendo lo que son capaces de hacer, lo que pueden lograr al interactuar con sus compañeros y lo que aprenden al descubrir otras formas de moverse y emplear sus aprendizajes.

El proceso de aprendizaje que se impulsa a partir de este componente considera:

- Exploración y estimulación de patrones básicos de movimiento:
  - **Locomoción:** caminar, trotar, correr, saltar o reptar.
  - **Manipulación:** lanzar, botar, patear, rodar o empujar.
  - **Estabilidad:** girar, suspenderse, balancearse.
- Combinación e integración de habilidades motrices.
  - Combinación de acciones básicas de movimiento: locomoción-manipulación, locomoción-estabilidad, manipulación-estabilidad.
  - Propongan formas de poner a prueba sus habilidades motrices, plantear retos y la utilización de implementos.
- Reconocimiento y mejora de las destrezas motrices.
  - Es la demanda de control y dominio de una o varias habilidades, para superar obstáculos y pone en reto sus habilidades motrices.

Es importante promover la variabilidad de la práctica durante las sesiones reconociendo lo que pueden hacer de manera individual y colectiva, esto contribuye al desarrollo de la disponibilidad corporal y autonomía motriz.



## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

Es una construcción permanente que las personas hacen de sí; una unidad que fusiona la parte física y funcional del cuerpo con lo cognitivo, afectivo, emocional, actitudinal, social y cultural. La corporeidad se manifiesta por medio de gestos, posturas, expresiones corporales y acciones motrices relacionadas con emociones y sentimientos que cada uno experimenta.

El diseño e implementación de propuestas didácticas para el desarrollo de este componente, implica:

- Identificar las partes que constituyen la estructura del cuerpo y su funcionamiento a partir de tareas que permitan incorporar las nociones de esquema e imagen corporal, como un proceso global; dando un mayor sentido al Yo en la acción: estoy corriendo, voy a jugar o puedo hacerlo.
- Motivar a niños y adolescentes para percibir y sentir el cuerpo al manifestar emociones.
- Adquirir información sobre el mundo de los objetos y las personas por medio de los sentidos y las percepciones; de tal forma que la interacción y experiencias que obtengan los estudiantes contribuyan a la constitución de la identidad personal.
- Establecer relaciones asertivas y vínculos afectivos a partir de un marco de respeto para favorecer la interacción motriz con los demás.
- Fomentar el cuidado de su cuerpo al asumir estilos de vida activos y saludables.
- Reconocer que su historia personal y familiar los identifica y hace diferentes a los demás, por lo que es indispensable gestionar sus sentimientos para aceptar su cuerpo y relacionarse de mejor manera.

Es necesario promover ambientes donde los alumnos exploren con confianza sus posibilidades motrices a fin de que conozcan acepten y cuiden su cuerpo, contribuyendo a adquirir conciencia de sí mismo y de su entorno.



## CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ

La creatividad es entendida como la capacidad de elaborar distintas respuestas para afrontar las situaciones que se presentan. Dicho componente busca promover que los alumnos generen distintas propuestas y seleccionen las más apropiadas, las pongan en marcha, las organicen y, en su caso las reestructuren otorgándoles un toque personal y auténtico modificando la idea de imitar o reproducir los mismos esquemas de movimiento; en cuanto a:

El diseño e implementación de propuestas didácticas para el desarrollo de este componente, implica:

- Diseñar y organizar ambientes de aprendizaje, planificados con una clara intencionalidad pedagógica, que propicien escenarios para encauzar la toma de decisiones y fomentar la creatividad; por ejemplo, modificar los juegos y actividades tomando en cuenta los gustos, necesidades, intereses y expectativas de los alumnos.
- Poner a prueba las habilidades y destrezas motrices en el contexto del juego y no de manera aislada (enfoque mecanicista) para favorecer la disponibilidad corporal y la autonomía motriz, así como mejorar la autoestima y la autorrealización.
- Planificar situaciones motrices que incrementen el nivel de dificultad, de manera progresiva (de lo sencillo a lo complejo); además de incorporar la variabilidad de la práctica: manipular objetos e implementos, tanto de manera individual como colectiva; y adaptar las condiciones espaciales y temporales, entre otros.
- Propiciar la reflexión de los alumnos con base en los conocimientos y experiencias previos, y, sobre todo, los que están adquiriendo, mediante preguntas generadoras como: ¿Qué hacer para resolver esta situación? ¿Qué han aprendido? ¿Qué falta por mejorar? ¿Cómo formular una estrategia efectiva de juego? ¿Qué funciones asumir en esta actividad? ¿Qué resultados pueden obtener?, etcétera.



<b>VINCULACIÓN CON EL NIVEL DE PREESCOLAR</b>				
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>			<b>EDUCACIÓN PREESCOLAR</b>	
<b>COMPONENTES PEDAGÓGICOS</b>	<b>APRENDIZAJES ESPERADOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>CAMPO O ÁREA</b>	<b>ORGANIZADOR CURRICULAR</b>
<b>DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD</b>	Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.	Locomoción Manipulación	Lenguaje y comunicación	Oralidad
	Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.	Estabilidad corporal Adaptación	Pensamiento matemático	
<b>INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD</b>	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.	Expresión corporal Organización espacio temporal Ritmo Sincronización	Exploración y comprensión del mundo natural y social	Forma, espacio y medida
	Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.	Lateralidad Coordinación Esquema corporal Imagen corporal Conciencia corporal		
<b>CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ</b>	Propone distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.	Solución de problemas	Educación Socioemocional	Mundo natural (cuidado de la salud)  Cultura y vida social (interacciones con el entorno social) Cultura y vida social
	Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades Físicas a partir de normas básicas de convivencia.	Actitudes y valores		

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Esquema corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** "Juego por rincones"

**MATERIALES:** Materiales de plástico relacionados con utensilios típicos de una consulta médica.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico

**CONTENIDO:** Conocimiento del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.



**DESARROLLO:**

Rincón de la casita. Materiales relacionados con la higiene y el cuidado personal (peines, cepillos, botes vacíos de plástico, toallas,) jugar utilizando los materiales en las partes del cuerpo que correspondan, posteriormente hacer lo mismo con muñecos (bañarlos, secarlos, vestirlos) mencionando los segmentos corporales.

Rincón del médico. Por parejas jugar al médico haciendo una revisión a alguno de sus compañeros (mirarles los oídos, medir la estatura, mirarle la garganta, los ojos), identificando las diferencias entre ellos.



**VARIANTES:**

- ✓ Preguntar para que sirven las partes del cuerpo que se revisan.
- ✓ Se puede escenificar las actividades.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Esquema corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Baile dirigido”

**MATERIALES:** Música, fichas con partes del cuerpo.

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividad recreativa

**CONTENIDO:** Conocimiento del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.



#### DESARROLLO:

Dibujamos en fichas diferentes partes del cuerpo: cara, pierna, mano, brazo, lengua, cabeza, hombros, rodillas, pies, entre otros.

Ponemos la música y se muestra a los alumnos las fichas con la parte del cuerpo con la cual sólo podrán bailar.

El docente cuestiona a los alumnos las diferencias que existen entre sus movimientos y los de sus compañeros respecto a los segmentos corporales.



**VARIANTES:**

- ✓ Se pueden combinar varias fichas al mismo tiempo.
- ✓ Jugar al twister con las fichas.
- ✓ Por parejas cada alumno le muestra al



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Esquema corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Mi cuerpo hace...”

**MATERIALES:** Música.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de imitación

**CONTENIDO:** Conocimiento del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.



#### DESARROLLO:

Los alumnos se desplazan por el patio al ritmo de la música, cuando se detenga, el maestro solicita se agrupen en equipos de 5 y se pongan de acuerdo para imitar el movimiento de algún animal. El docente cuestiona los segmentos corporales que estuvieron implicados en la ejecución del movimiento (pingüinos: los niños de puntillas y las manos en las rodillas, elefantes: con las manos en las orejas, etc.).



**VARIANTES:**

- ✓ Añadir el sonido que hace el animal al imitarlo.
- ✓ Realizarlo imitando medios de transporte.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Esquema corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El copión”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.



**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de imitación

**CONTENIDO:** Conocimiento del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.

**DESARROLLO:**

Un alumno realiza diferentes desplazamientos, tocando diversas partes el cuerpo, el resto del grupo deberá imitarlo. Pasado un tiempo se elige a otro alumno que desempeñe el rol.



**VARIANTES:**

- ✓ Por parejas: un alumno realiza movimientos por un tiempo determinado siendo observado por su compañero, al finalizar, imitará los movimientos.
- ✓ En pequeños grupos, intercambiando lugares y posiciones.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



FICHA 5: Esquema corporal

COMPONENTE PEDAGÓGICO: Integración de la corporeidad

NOMBRE: "El escultor"

MATERIALES: Sin material



APRENDIZAJE ESPERADO: Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Juego de imitación

CONTENIDO: Conocimiento del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.



DESARROLLO:

Por parejas: Un alumno coloca en distintas posiciones los segmentos corporales de su compañero, modelando una escultura, después de formar tres esculturas cambian de roles.



VARIANTES:

- ✓ Hacer la escultura sobre el piso.
- ✓ Observar tarjetas y realizar las posiciones.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Imagen corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Martinillo y mi cuerpo”

**MATERIALES:** Sin material

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Cantos y ritmos

**CONTENIDO:** Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.



**DESARROLLO:**

Todo el grupo formará un círculo en el centro del patio, el profesor indica que el canto será con la tonada de Martinillo.

**Canto:** ¡la cabeza, la cabeza! -Mover la cabeza a un lado y otro- ¿Dónde está?, ¿dónde está? -Moviendo ambas manos-, ¡Aquí está, aquí esta!, -tocando la cabeza-, ¡Empieza a moverse, empieza a moverse!, ¡tacatá, tacatá! La moverán como ellos gusten y así sucesivamente hasta nombrar todas las partes del cuerpo.

El profesor deberá ser expresivo, para despertar el interés generando emociones, mayor participación y motivación del grupo.



**VARIANTES:**

- ✓ Los alumnos proponen qué parte del cuerpo mover e inventan el movimiento.
- ✓ Nombrar dos partes del cuerpo y moverlas al mismo tiempo.
- ✓ Agregar desplazamiento cuando se entona la canción.
- ✓ Utilizar algún material.
- ✓ Interactuar con sus compañeros saludando con la parte nombrada.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Imagen corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad.

**NOMBRE:** “Aros musicales”

**MATERIALES:** Aros y música.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juegos organizados



**CONTENIDOS:** Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.

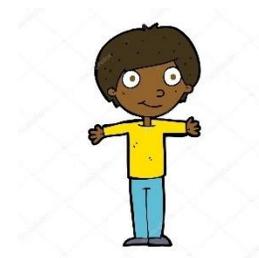
#### DESARROLLO:

Se proporciona un aro por niño, el cual deberá colocar en el piso formando una hilera; se pondrá música de cualquier género para que los alumnos se desplacen alrededor de los aros; al parar la música, el niño buscará “meterse” a un aro colocando alguna parte del cuerpo (pie, mano, rodillas, espalda, abdomen, etc.) sólo puede permanecer un niño en un aro. Los alumnos que quedaron sin aro se les menciona que deben estar atentos cuando pare la música, para que vayan a un aro.



#### VARIANTES:

- ✓ Pueden desplazarse de distintas formas, en equipos y en formaciones diversas.
- ✓ Colocarse dentro del aro por parejas, por tercias o en equipos.
- ✓ El alumno que se queda sin aro menciona la parte del cuerpo que deberán colocar.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Imagen corporal.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Hao indio”

**MATERIALES:** Sin material

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

Juegos organizados

**CONTENIDOS:** Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.



#### DESARROLLO:

El docente menciona a los alumnos que deben repetir las siguientes frases que menciona:

“Hao indio”, se levanta el brazo derecho con la palma extendida “pluma parada”, se extiende el otro brazo

“águila dorada”, el brazo derecho toca el hombro izquierdo “toro sentado”, el brazo izquierdo toca el hombro derecho y flexionan las rodillas

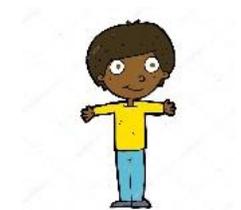
“calzón amarrado”, se hace la simulación de subirse el calzón “y bien apretado” se simula subirlo aún más el calzón

“quiere que todos” se señala al grupo “pero todos, todos” se señala al grupo

Toquen...en este momento se les indica a los alumnos que la intención es tocar la parte del cuerpo que se le indique a los compañeros, pero deberán evitar que sean tocados, hacer énfasis en el cuidado y seguridad durante la actividad, cuando se diga tiempo, se reinicia el juego, pero ahora se indica otro segmento corporal.



- VARIANTES:**
- ✓ Tocar los segmentos con algún material.
  - ✓ Indicar un número de segmentos corporales a tocar.
  - ✓ Que sean los alumnos quienes propongan el



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Imagen corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad.

**NOMBRE:** “Soy una lombriz”

**MATERIALES:** Colchoneta (tapetes, fomy, cartón)



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego recreativo

**CONTENIDOS:** Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.

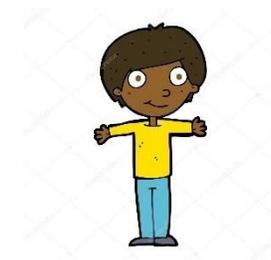


#### DESARROLLO:

Este juego se realiza en parejas, uno se acuesta sobre una colchoneta y el otro de pie. El que está de pie no puede pisar la colchoneta e intenta tocar la parte del cuerpo que diga el maestro (pie, tobillo, cabeza, espalda, rodilla, hombro, etc.). Mientras el que está acostado en la colchoneta tiene que intentar que no le toquen dicha parte del cuerpo y la única forma que puede utilizar para evitarlo es moverse por la colchoneta sin levantarse.



- VARIANTES:**
- ✓ En alguna otra posición (de pie, en cuatro puntos, de rodillas, en posición de cangrejo).
  - ✓ Tocando con algún material el segmento señalado.
  - ✓ En pequeños grupos.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Imagen corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Yo tengo un tic”

**MATERIALES:** Música

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juegos organizados



**CONTENIDOS:** Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.

#### DESARROLLO:

Para el juego se puede hacer uso de la canción o realizarlo a capela para dar ritmo a la canción, el docente junto con los alumnos entona la canción:  
Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic. (Nos agachamos y levantamos) y el médico me ha dicho que mueva una mano,  
Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la mano y la movemos de un lado a otro) y el médico me ha dicho que mueva la otra mano.  
Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la otra mano y la movemos). y el médico me ha dicho que mueva una pierna.  
Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos una pierna y la movemos) y el médico me ha dicho que mueva la otra pierna.  
Yo tengo un tic, tic, tic, yo tengo un tic, tic, tic (Levantamos la otra pierna y la movemos). y el médico me ha dicho que mueva la cabeza.  
Yo tengo un tic, tic, tic yo tengo un tic, tic, tic. (Movemos la cabeza de un lado a otro). y el médico me ha dicho que mueva todo el cuerpo.  
Yo tengo un tic, tic, tic. Yo tengo un tic, tic, tic. (Movemos todo el cuerpo) y el médico me ha dicho que ya estoy curada. (Cruzamos los brazos).  
Puede extenderse la canción indicando más partes del cuerpo, a consideración del docente.  
La tonada la encuentras en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=5iMqLvK2BKE>



**VARIANTES:** ✓ Realizarlo con distintos ritmos o entonaciones con algún material que los alumnos pongan en el segmento que se



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Conciencia corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El Juego del espejo”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de imitación

**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.



#### DESARROLLO:

Los niños en parejas se ponen frente a frente, un participante realiza un movimiento y el otro debe imitarlo, los turnos se van alternando.



- VARIANTES:**
- ✓ Puede hacerse “en su lugar”, o con desplazamiento.
  - ✓ Puede utilizarse material didáctico para que los movimientos a imitar sean más complejos.
  - ✓ Puede variarse el número de personas por equipo para imitar y modelar ante los demás.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Conciencia Corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Dibujar el cuerpo”

**MATERIALES:** Gises



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico

**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

**DESARROLLO:**



Por pareja, uno de los alumnos se acuesta en el piso para que su compañero dibuje su silueta; una vez hecho lo anterior, entre los dos agregan los detalles al cuerpo: ojos, cara, dedos, cabello etc. Comparando las similitudes y diferencias existentes entre ellos.



**VARIANTES:**

- ✓ Se puede usar material didáctico para “llenar” la silueta, por ejemplo, fichas o costalitos.
- ✓ Se puede trazar la silueta del alumno “como si estuviera haciendo un movimiento”



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Conciencia Corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Rondas infantiles”

**MATERIALES:** Preferentemente acompañamiento musical



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Cantos, ritmos y juegos

**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.



#### DESARROLLO:

Realizar movimientos con distintos segmentos corporales a través de cantos y ritmos como: “el juego del calentamiento”, “la mané”, “aceite de iguana”, entre otras; favorece el conocimiento del alumno respecto a su cuerpo y ayuda al desarrollo de la conciencia corporal.



**VARIANTES:** ✓ Existen muchas rondas que se pueden usar de esta manera en los acervos de preescolar, como movimiento alegre, titipuchal, entre otros.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 4:** Conciencia corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El globo”

**MATERIALES:** Un globo por alumno



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas



**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

**DESARROLLO:**

Los alumnos golpean un globo con las partes del cuerpo que el docente le indique evitando que caiga al piso, posteriormente los alumnos proponen las partes del cuerpo que, al utilizarlas, realiza más fácil la actividad.



- VARIANTES:**
- ✓ Se puede hacer también transportando el globo con diferentes partes de cuerpo.
  - ✓ Utilizando distintos implementos.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 5:** Conciencia corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Aros parejos”

**MATERIALES:** Un aro por cada pareja de alumnos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás: actividades y juegos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego recreativo



**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

**DESARROLLO:**

Los alumnos se colocan por parejas dentro de un aro, los cuales están distribuidos por todo el patio, un alumno sin pareja queda en el centro, quien va nombrando partes del cuerpo, las parejas deben poner en contacto las partes nombradas, cuando se nombra un objeto en lugar de una parte corporal, todos se deben cambiar de aro, sin que sea necesario mantener las mismas parejas, el que no tenía pareja tratará de ocupar un aro con un compañero, el que se quede sin aro será ahora el que indique las partes del cuerpo.



**VARIANTES:**

- ✓ Puede modificarse el número de alumnos por aro.
- ✓ Reducir el número de aros.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 6:** Conciencia Corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** "El mosquito vuela, vuela"

**MATERIALES:** Pañuelos (mosquito).



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico



**CONTENIDO:** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

#### DESARROLLO:

Los alumnos forman un círculo y el docente se queda fuera con el "mosquito", va caminando mientras va diciendo: "El mosquito vuela, vuela y se pone en...." y coloca el mosquito en alguna parte del cuerpo del alumno que tenga más cerca, como, por ejemplo, la nariz, este deberá nombrar la parte del cuerpo y a continuación todos dicen: "pica, pica la nariz", mientras se rascan la propia. El juego continua con otro alumno y otra parte del cuerpo.



**VARIANTES:**

- ✓ Incrementar cantidad de mosquitos.
- ✓ Realizarlo por parejas.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Organización espacio temporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Sillas musicales”

**MATERIALES:** Sillas del salón  
Música motivadora  
Grabadora.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades rítmicas

**CONTENIDO:**



Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario). Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.

#### DESARROLLO:

Se colocan las sillas dispersas en toda el área, cuando se escucha la música los niños se desplazan entre las sillas; a la pausa de la música los niños deberán ganar un lugar en una silla, pero antes se tendrá que decir donde se ubicarán los niños con respecto a la silla (abajo, arriba, atrás, adelante, etc.).



**VARIANTES:**

- ✓ Diferentes desplazamientos.
- ✓ Diferentes ritmos.
- ✓ Se pueden ir quitando sillas.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Organización espacio temporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Desde muy chiquito”

**MATERIALES:** Sin material.



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:**

Juego de Tareas rítmicas

**CONTENIDO:**

Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario). Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.



#### DESARROLLO:

El docente junto con los alumnos entona el canto:

“desde muy chiquito me quedé, cojito con un solo pie,  
Que me caigo... que me caigo... que me caigo... me caí...”

Los niños deben desplazarse a diferentes ritmos, con diferentes posturas (gateando, de cangrejo, saltando, corriendo, rodando, etc.). enfatizar la dirección o la ubicación.



**VARIANTES:**

- ✓ Desplazarse en diferentes direcciones y trayectorias.
- ✓ Realizar los desplazamientos ubicándose respecto algún objeto: Cerca, lejos, adelante, atrás.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Organización espacio - temporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Auto, autobús, tráiler y tren”

**MATERIALES:** Platos de plástico o aros.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego dirigido



#### CONTENIDO:

Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario). Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.

#### DESARROLLO:

Los alumnos se distribuyen por el espacio, cuando el docente da la indicación de auto, se desplazarán de forma individual en distintas direcciones: hacia adelante, atrás, derecha, izquierda, lento, rápido, moviendo el aro o plato con las manos como si fuera el volante del auto; a la indicación de autobús, se formarán en parejas, uno detrás de otro y se desplazarán de distintas formas, ejemplo: rápido, lo realizan trotando; el autobús da vuelta, girarán; el autobús pasa por el empedrado, saltando; de reversa, caminarán hacia atrás; al mencionar tráiler, formarán una fila de tres integrantes realizando los desplazamientos que se indiquen; finalmente al escuchar tren, formarán una fila del número de integrantes que quieran e imitarán los sonidos del tren, desplazándose de acuerdo a las consignas del docente.



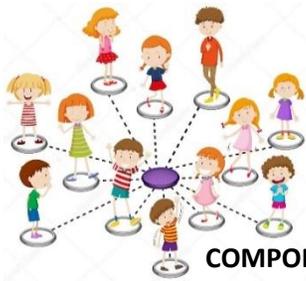
#### VARIANTES:

- ✓ El maestro puede utilizar tres platos de color: verde, rojo y amarillo que podrá utilizar como semáforo con la indicación:
- ✓ Verde... avanzar.
- ✓ Rojo...alto.
- ✓ Amarillo... lento.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Organización espacio - temporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Un juego para listos”

**MATERIALES:** Sillas del salón.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego dirigido



#### CONTENIDO:

Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario). Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.

#### DESARROLLO:

Los alumnos se colocan donde indique el docente con respecto a la silla: arriba – abajo, adelante – atrás, a un lado, al otro lado, cerca-lejos; después de un tiempo determinado, se trabajará con antónimos, realizando lo contrario, por ejemplo: si el docente menciona arriba, deberán ubicarse abajo.

Para el juego se entonan las siguientes frases:

Este es un juego, este es un juego

Solo para muy listos... los alumnos repiten

Pónganse listos, pónganse listos vamos a comenzar... los alumnos repiten

Si yo digo... (abajo, arriba, adelante, atrás, etc....) ... los alumnos contestan yo digo... lo contrario a la indicación y se ubican.



#### VARIANTES:

- ✓ Sentados en la silla los niños colocaran un cono u otro material que puedan ubicar con respecto a su cuerpo o a la silla.
- ✓ Ubicarse con respecto al entorno que les rodea.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Organización espacio temporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Al son de las cintas”

**MATERIALES:** Cintas de colores de un metro de largo, música.



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices



**CONTENIDO:**

Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario). Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.

**DESARROLLO:**

Cada alumno deberá tener una cinta para moverla al ritmo de la música, lento- rápido, y en distintas direcciones y trayectorias, arriba – abajo, a un lado y al otro, deberá realizarlo desplazándose por toda el área, adaptando y combinando sus movimientos a los distintos ritmos.



**VARIANTES:**

- ✓ Realizarlo en distintas posturas.
- ✓ Formando parejas o pequeños grupos para realizar movimientos coordinados.
- ✓ El alumno propone la forma de desplazarse y mover la cinta.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Lateralidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Mi preferencia lateral”

**MATERIALES:** Aros, pelotas de vinil, costalitos, cajas/cubetas o canastas, conos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Circuito por estaciones

**CONTENIDO:**

El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.



**DESARROLLO:**

Se divide al grupo en 4 equipos y se ubican 4 estaciones en distintos espacios del patio, en cada estación los alumnos ejecutan una actividad determinada y por un periodo de tiempo, a la indicación del docente, los equipos cambiarán de estación para continuar con la siguiente tarea, la actividad concluye cuando todos los equipos han pasado por todas las estaciones.

ESTACIÓN 1: Lanzar hacia una caja/cubeta los costalitos con una mano.

ESTACIÓN 2: patear una pelota de vinil para intentar derribar los conos.

ESTACIÓN 3: rodar o girar un aro con una mano.

ESTACION 4: golpear una pelota de vinil hacia arriba con una mano.



- VARIANTES:**
- ✓ Acercar o alejar las cajas/cubetas.
  - ✓ Intentar derribar una cantidad de conos con un solo tiro.
  - ✓ Correr al lado del aro que rodaron.
  - ✓ Ver cuántas veces pueden golpear la pelota sin que se les caiga.
  - ✓ Pueden pasar dos o tres veces por todo el circuito.
  - ✓ Aumentar el número de estaciones.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Lateralidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “A ver si puedes...”

**MATERIALES:** Aros



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Retos motores

**CONTENIDO:** El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.



#### DESARROLLO:

El docente explica a los alumnos que las actividades por realizar son retos que deberán intentar lograr, para lo cual se iniciará con la propuesta –“a ver si puedes girar el aro con una mano”, los alumnos deben realizar la acción, posteriormente hacerlo con la otra mano. Se solicita a los alumnos que propongan retos anteponiendo la frase “a ver si puedes...”, se debe prestar atención en la ejecución con ambos lados del cuerpo y cuestionar constantemente a los alumnos ¿con qué lado es más fácil?



- VARIANTES:**
- ✓ Utilizando otro material.
  - ✓ Realizar retos por parejas o pequeños grupos.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Lateralidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Aviones al vuelo”

**MATERIALES:** Hojas o aviones de papel elaborados previamente, aros.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas

**CONTENIDO:** El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.



#### DESARROLLO:

Cada alumno deberá tener un avión de papel, se coloca uno o varios aros en una zona específica y a los alumnos a una distancia de aproximadamente 4 metros del aro. Los alumnos deberán hacer volar los aviones lanzándolos hacia el aro, la misión es que el avión aterrice adentro del aro, cada aterrizaje dentro del aro es un punto.



- VARIANTES:**
- ✓ Acercar o alejar los aros.
  - ✓ Que los alumnos alternen la mano con la que están lanzando para ver con cual lo logran.
  - ✓ Lanzar el avión en distintas posturas.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Lateralidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Los globos voladores”

**MATERIALES:** Globos



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas



**CONTENIDO:** El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.

#### DESARROLLO:

El juego comienza con un globo al cual todo el grupo debe golpear con una sola mano y evitar que caiga al piso, posteriormente realizarlo con la otra mano, cada que el docente considere, deberá incrementar el número de globos hasta que cada alumno tenga uno para intentar cumplir el reto.



- VARIANTES:**
- ✓ Modificar la parte del cuerpo con la que se golpea el globo.
  - ✓ Proponer una cantidad de veces que deben golpear el globo sin que caiga al suelo.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Lateralidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Pasear a mi mascota”

**MATERIALES:** Cuerdas, aros y pelotas o conos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:**

Formas jugadas



**CONTENIDO:**

El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.

**DESARROLLO:**

Se ata un aro en el extremo de una cuerda y se coloca una pelota o un cono en el centro del aro, los alumnos con una mano deberán jalar la cuerda hasta una distancia determinada, evitando que la pelota o el cono se salgan del aro, posteriormente realizarlo con la otra mano.



**VARIANTES:**

- ✓ Variar velocidades, distancias y materiales.
- ✓ Colocar dentro del aro una mayor cantidad de materiales.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Coordinación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Aros locos”

**MATERIALES:** Aros

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices

**CONTENIDO:** Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desplaza, saltar y atrapar un implemento, etc.)



#### DESARROLLO:

Se le entrega a cada alumno un círculo de cartón, cuando empiece la música, deberán desplazarse moviendo el cuerpo al ritmo de la música, y el material de diferentes formas, cuando ésta pare deberán de poner en el suelo el aro y encima o adentro el segmento corporal que utilizaron al moverse.

Los alumnos deben proponer otros movimientos a realizar con el material.



- VARIANTES:**
- ✓ Utilizar otro material didáctico.
  - ✓ Realizarlo por parejas o pequeños grupos



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Coordinación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Lo que puedo hacer”

**MATERIALES:** Aros



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices

**CONTENIDO:** Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desplaza, saltar y atrapar un implemento, etc.)

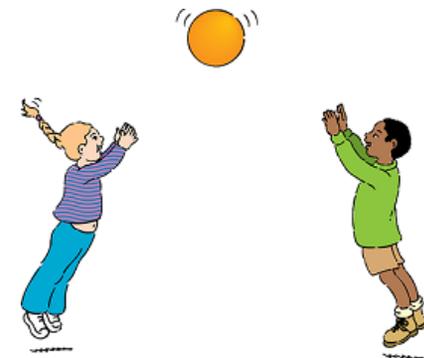


#### DESARROLLO:

Se reparte un aro a cada alumno, el docente cuestiona y solicita propuestas a ejecutar con el aro, ejemplo: rodar, transportar, empujar, lanzar, entre otros, con diferentes segmentos corporales.



**VARIANTES:** ✓ Realizarla, por parejas, tercias etc.





## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 3:** Coordinación.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “¿Qué podemos hacer?”

**MATERIALES:** Pelotas



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices.



**COORDINACIÓN:**

Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desplaza, saltar y atrapar un implemento, etc.)

**DESARROLLO:**

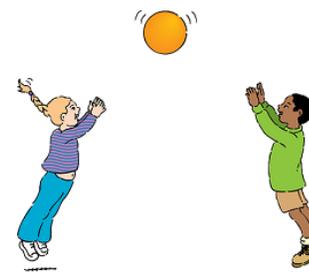
Se le entrega a cada alumno una pelota y el docente cuestiona si pueden realizar las siguientes tareas:

- ¿Podemos rodar la pelota con diferentes partes del cuerpo? - ¿Podrán lanzar la pelota y cazarla con alguna parte del cuerpo?
- ¿Con qué partes del cuerpo podemos golpear la pelota?
- ¿Con qué partes del cuerpo podemos transportar la pelota?



**VARIANTES:**

- ✓ En parejas o equipos.
- ✓ En distintas posturas.
- ✓ Con desplazamiento.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 4:** Coordinación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Las 4 estaciones”

**MATERIALES:** Aros, pelotas, cuerdas, obstáculos, túnel de lona.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Circuito de acción motriz

**CONTENIDOS:** Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desplaza, saltar y atrapar un implemento, etc.)



**DESARROLLO:**

Se divide al grupo en 4 equipos y se ubican 4 estaciones en distintos espacios del patio, en cada estación los alumnos ejecutan una actividad determinada y por un periodo de tiempo, a la indicación del docente, los equipos cambiarán de estación para continuar con la siguiente tarea, la actividad concluye cuando todos los equipos han pasado por todas las estaciones:

1ra. Estación: Lanzar una pelota dentro del aro, contara como un punto.

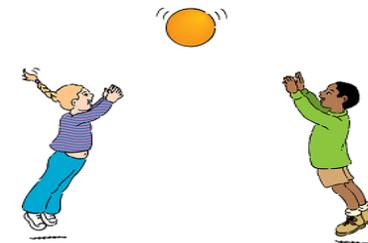
2da. Estación: Correr por una línea de cuerdas, sin pisarlas (pasar el rio).

3ra. Estación: Botar la pelota alternando sus manos después llevarla hasta otro punto de la misma manera.

4ta. Estación: Pasar por el túnel.



- VARIANTES:**
- ✓ Cambiar el orden de las estaciones
  - ✓ Los alumnos sugieren actividades en cada estación
  - ✓ Aumentar el número de estaciones



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Coordinación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “piensa y actúa”

**MATERIALES:** Pelotas



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de Relevos

**CONTENIDOS:** Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desplaza, saltar y atrapar un implemento, etc.)



#### DESARROLLO:

El docente solicita a los alumnos realizar los siguientes retos:  
¿Quién será capaz de encontrar por lo menos 5 formas diferentes de...?:

- Botar
- Lanzar
- Patear
- Rodar

Con la pelota.



#### VARIANTES:

- ✓ Con desplazamiento.
- ✓ Diferentes posturas.
- ✓ Con dos materiales



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Equilibrio

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “La isla y los tiburones”

**MATERIALES:** Música, vigas o botes

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas

**CONTENIDO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono

**DESARROLLO:**

Se distribuyen por el patio las vigas de equilibrio o botes las cuales serán la isla, el docente elige a 5 alumnos que desempeñarán el rol de tiburones, el resto del grupo se coloca por todo el patio y bailan al ritmo de la música, cuando ésta pare, deberán de correr hacia una de las islas y subirse para evitar ser comidos por los tiburones. El alumno que es tocado pasará a formar parte de los tiburones.



- VARIANTES:**
- ✓ Subirse a las islas en distintas posiciones.
  - ✓ Reducir el número de islas
  - ✓ Determinar la cantidad de alumnos que pueden estar en las islas.
  - ✓ Variar la cantidad de tiburones.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Equilibrio

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “El lagarto y la lagartija”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de persecución

**CONTENIDO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono



#### DESARROLLO:

Se organiza al grupo por parejas, un alumno será el lagarto y el otro la lagartija, se desplazarán cantando “el lagarto y la lagartija salieron a tomar el sol en invierno porque hace frío y en verano por el calor”, cuando termine la canción cada alumno asume una posición diferente manteniéndola de 3 a 5 segundos, cuando el docente menciona “lagarto”, intentará atrapar a la lagartija, posteriormente realizan cambio de roles. La canción se canta con la tonada de la raspa.



**VARIANTES:**

- ✓ Modificar el espacio de desplazamiento.
- ✓ Dividir al grupo en lagartos y lagartijas.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Equilibrio

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la Motricidad

**NOMBRE:** “Vigilante del museo”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico

**CONTENIDO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono

**DESARROLLO:**

Se organiza a todo el grupo en una línea al extremo del patio en la cual permanecerán en forma de estatua (inmóvil), 5 pasos delante de ellos se encuentra un alumno elegido por el docente quien será el vigilante del museo, cuando éste da la espalda a las estatuas para caminar al otro extremo del patio, las estatuas cobran vida e intentan tocarle la espalda, si el vigilante se gira para observarlas, deberán nuevamente permanecer inmóviles hasta que vuelva a girarse, si alguna estatua toca al vigilante antes de llegar al otro extremo será ahora el vigilante.



- VARIANTES:**
- ✓ Colocar varios vigilantes o bien delimitar espacio para el cambio de vigilantes.
  - ✓ Realizar el juego en grupos de 5 alumnos.
  - ✓ Determinar las posiciones para permanecer inmóviles.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Equilibrio

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la Motricidad

**NOMBRE:** "Puntos de apoyo"

**MATERIALES:** Gises



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas

**CONTENIDO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono



**DESARROLLO:**

Se organiza al grupo por parejas, los alumnos deberán desplazarse de distintas formas sobre líneas trazadas en el patio (recta, zigzag, curva, circular, etc.) cuando el docente indique un número de puntos de apoyo, los alumnos deberán colocar los segmentos corporales (puntos de apoyo) en el piso, por ejemplo:

- Tres puntos de apoyo, colocar dos manos y un pie sobre el piso.
- Cuatro puntos de apoyo, dos manos y dos pies
- Seis puntos de apoyo, manos, rodillas y pies.



**VARIANTES:** ✓ Los alumnos proponen la cantidad de puntos de apoyo  
✓ Sumar los puntos de apoyo por parejas, tercias o equipos.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Equilibrio

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la Motricidad

**NOMBRE:** “Carrera de zapatones”

**MATERIALES:** Hojas de periódico



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico



**CONTENIDO:** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular. Se relaciona estrechamente con la “estabilidad

**DESARROLLO:**

Se organiza al grupo por parejas, colocados de frente a una separación de 5 metros, el docente proporciona dos hojas de periódico los cuáles serán sus zapatones con los que tiene que cruzar el lago que le separa de su compañero, sin tocar el agua que será el piso. Cuando llegue al otro lado entregará las hojas a su compañero que repetirá el camino de regreso. Si tocan con cualquier parte del cuerpo el piso deben volver a empezar.



**VARIANTES:**

- ✓ Variar la cantidad de integrantes en los equipos.
- ✓ Pueden realizarlo con botes.
- ✓ Modificar la distancia y la trayectoria del lago.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Sincronización.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El hormiguero”

**MATERIALES:** Costalitos de semillas.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego motor

**CONTENIDO:** Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.



#### DESARROLLO:

Se le proporciona a cada alumno un costalito el cual ubicará en diferentes partes del cuerpo (cabeza, espalda, abdomen, en medio de las rodillas, etc.) y se desplazará de distintas formas (saltando con dos pies o con uno y otro pie, caminando de puntitas, talón, gateando, cangrejo, etc.) de un lugar a otro, llevando el costalito como lo indique el docente o sugerencias de los alumnos, utilizando como referencia la ubicación de algunas partes del patio o de la escuela que serán destinados como el hormiguero.



- VARIANTES:**
- ✓ Variar el material, más ligero o más grande, pequeño.
  - ✓ Transportar un material en parejas, tercias o equipos.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Sincronización

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El fotógrafo (Foto para el Face)”

**MATERIALES:** Aros, costalitos, pelotas, discos, almohadas.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego motor.



**CONTENIDO:** Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.

#### DESARROLLO:

Los alumnos se desplazan manipulando diferentes materiales y con distintas formas de desplazamiento, por ejemplo: caminando y botando una pelota, corriendo y saltando la cuerda, cuando el docente grite “foto”, los alumnos se mantendrán en diferentes posturas con el material en alguna parte del cuerpo y en distintas posiciones (puntos de apoyo cuatro, tres o dos, sentados, acostados, parados, etc.) el docente simula tomar la fotografía y se reinicia el juego.



**VARIANTES:** ✓ Después de cada foto cambiaran de material con otro compañero.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Sincronización

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** "Exatlón para preescolar"

**MATERIALES:** Aros colgantes, barras de equilibrio, conos, figuras geométricas de cartón, figuras de pies de diferentes colores, cuerda larga, pelotas para cada niño

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Circuito motor



**CONTENIDO:**

Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.

**DESARROLLO:**

Se ubican 6 estaciones en distintos espacios del patio, en cada estación los alumnos ejecutan una actividad determinada y de manera continua pasando por todas las estaciones. Llevando un cojín o almohadita en las manos.

1ra. Aros colgantes separados un metro o dos entre cada aro. El alumno debe pasar por entre los aros.

2da. Caminar entre dos líneas paralelas de tres metros, sin salirse del carril, ni tocarlas.

3ra. Caminar en zigzag entre 5 conos separados de un metro cada uno.

4ta: saltar sobre figuras geométricas con pies juntos o alternando.

5ta. Saltar sobre figuras de pies, acomodadas en diferentes direcciones.

6ta. Caminar sobre una cuerda que estará en forma de serpiente.

Cada niño pasara tantas veces como sea necesario o considere el docente.



**VARIANTES:** ✓ Los alumnos proponen distintas formas de pasar por el material.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Sincronización

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “La rueda del hámster”

**MATERIALES:** Costales, cartón o material con el que se pueda formar una rueda de hámster, donde quepan de tres a cuatro niños.  
Diversos materiales pequeños.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices

**CONTENIDO:** Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.



#### DESARROLLO:

Se organiza al grupo en equipos de tres o cuatro niños y niñas, los cuales se desplazan dentro de la rueda, hasta cierta distancia, transportando diferentes materiales dentro de la rueda, al llegar al punto definido, colocarán la rueda en posición horizontal sobre el piso y lanzarán los materiales transportados dentro de la rueda desde una distancia.



**VARIANTES:**

- ✓ Hacer relevos por equipos dentro de la rueda.
- ✓ Uno por uno, de dos en dos, de tres en tres, etc.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Sincronización

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Papa oso y el monstruo”

**MATERIALES:** Sin material.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de persecución.



#### CONTENIDO:

Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.

#### DESARROLLO:

El docente será el papá oso y se elegirá a uno de los niños que será el monstruo.

El resto del grupo se coloca cerca del docente y el monstruo en el otro extremo del patio.

Los niños preguntan – ¿papá oso me puedo acercar al monstruo?

Papá oso contesta (se mencionan diferentes consignas a los alumnos para desplazarse acercándose al monstruo) – sí (saltando, caminando, gateando, en silencio, gritando, llorando, contando los pasos o los saltos, etc.) y los alumnos realizan la consigna. Cuando los niños se encuentren más cerca, seguirán preguntando y entonces papá oso grita – ¡No, porque ahí viene! – y los alumnos regresaran con el docente. En ese momento el monstruo intentará atrapar a un alumno, si logra atrapar a alguien, cambiará de rol con el monstruo.



#### VARIANTES:

- ✓ Alguno de los alumnos sea mamá o papá oso.
- ✓ Realizar el juego con un mayor número de monstruos.
- ✓ Para no ser atrapados pueden permanecer en alguna posición o realizando algún movimiento.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



#### FICHA 1: Adaptación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “La caja mágica”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico

**CONTENIDO:** Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.



#### DESARROLLO:

Los alumnos se distribuyen por el área de trabajo y se colocan en cuclillas, a la indicación del docente seguirán las distintas consignas, realizando los movimientos; por ejemplo: “de la caja mágica sale un conejo” (saltando), “sale un caballo” (corriendo), “sale una rana” (saltar desde la posición de cuclillas), etc.



#### VARIANTES:

- ✓ Combinar dos movimientos.
- ✓ Variar el ritmo de ejecución.
- ✓ Los alumnos proponen.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Adaptación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Conos y pelotas”

**MATERIALES:** Pelotas y conos, botecitos o vasos grandes



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas



#### **CONTENIDO:**

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.

#### **DESARROLLO:**

Se proporciona a cada alumno un cono o botecito y una pelota, el docente cuestiona a los alumnos de cuántas formas pueden:

- Lanzar al aire y atrapar la pelota
- Botar y atrapar la pelota.
- Lanzar con una mano y atrapar con la otra.
- Colocar el botecito o cono sobre el suelo y a una distancia determinada lanzar la pelota rodando y tratar de que entre al cono o bote.



#### **VARIANTES:**

- ✓ Lanzar a diferentes alturas y distancias.
- ✓ Lanzar a otro compañero.
- ✓ El alumno propone.





## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 3:** Adaptación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Circuito de saltos “

**MATERIALES:** Conos, aros, vallas, colchonetas, escalera de agilidad.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Circuito de acción motriz

**CONTENIDO:**

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.



#### DESARROLLO:

Se divide al grupo en 4 equipos y se ubican 4 estaciones en distintos espacios del patio, en cada estación los alumnos ejecutan una actividad determinada y por un periodo de tiempo, a la indicación del docente, los equipos cambiarán de estación para continuar con la siguiente tarea, la actividad concluye cuando todos los equipos han pasado por todas las estaciones:

Estación 1: saltar los aros, se colocan los aros de tal manera que se haga un camino para que puedan pasar saltando los alumnos.

Estación 2: escalera de agilidad: se da un patrón de salto para realizar en la escalera, ejemplo, adentro afuera, o un pie y un pie.

Estación 3: saltar obstáculos, conos y vallas que se encuentran distribuidos por todo el patio.

Estación 4: salto largo, los alumnos deberán buscar dar el salto lo más largo posible, por seguridad se colocan colchonetas.



**VARIANTES:**

- ✓ Ritmo, tipos de salto, alturas, distancias, patrones de salto.
- ✓ Que los alumnos propongan la actividad en cada estación.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Adaptación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “pelotas cazadoras”

**MATERIALES:** pelotas



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego recreativo

**CONTENIDO:**

Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.



**DESARROLLO:**

El docente elige a 5 alumnos los cuales serán “los cazadores” y les proporciona una pelota a cada uno, el resto del grupo se distribuye por toda el área del patio, a la indicación del docente los alumnos “cazadores intentarán lanzar la pelota para tocar a alguien del grupo, si lo consigue, el alumno tocado deberá permanecer inmóvil con las piernas separadas hasta que alguno de sus compañeros lo rescate pasando por debajo de las piernas para continuar en el juego. Posterior a un tiempo, se eligen a otros alumnos que desempeñarán el rol de cazadores.



**VARIANTES:**

- ✓ Realizar la actividad por parejas y cuando un alumno es tocado cambia el rol.
- ✓ Elegir a más cazadores.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Adaptación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Vecinos molestos”

**MATERIALES:** Cuerdas, aros, pelotas de vinil, costalitos, pelotas de periódico, globos, botellas de pet, tapa roscas, palicates



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego recreativo



**CONTENIDO:** Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de los mismos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.

#### DESARROLLO:

Se divide el espacio en dos áreas iguales delimitadas por una línea, se organiza al grupo en dos equipos con la misma cantidad de integrantes, el material se distribuye en ambas áreas, el juego consiste en lanzar el material al área contraria para evitar tener material en su espacio, después de un tiempo determinado por el docente se realiza un alto al juego para verificar que equipo tiene el menor número de materiales.



#### VARIANTES:

- ✓ Realizar el juego formando más equipos.
- ✓ Dividir el espacio en cuatro áreas.
- ✓ Transportando el material hasta una zona.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Locomoción

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Las estatuas de marfil”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas



**CONTENIDO:** Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.

#### DESARROLLO:

El docente entona junto con los alumnos la canción de las estatuas de marfil, mientras se desplazan libremente y de distintas formas por el patio. “a las estatuas de marfil, una, dos y tres así, el que se mueva baila el twist y le chupa el calcetín a su tía la lombriz”. Cuando termine la canción los alumnos deberán permanecer inmóviles en una postura.



**VARIANTES:**

- ✓ Los alumnos proponen las formas de desplazamiento.
- ✓ Realizar el canto a diferente velocidad.
- ✓ Utilizar distintos implementos mientras se va cantando.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Locomoción

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Cruzar el río”

**MATERIALES:** Costales, aros, colchonetas, cuerda o soga y/o viga de equilibrio.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Reto motor

**CONTENIDO:** Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.



**DESARROLLO:**

Se organiza al grupo en equipos de 5 integrantes, y se le proporciona material a cada uno de los equipos, el docente da la consigna de que deben cruzar el río (extremo a extremo del patio) sin tocar el piso (agua).

La intención es que los alumnos propongan estrategias de cómo utilizar el material para llegar al otro extremo. Algunas de las sugerencias que se pueden proporcionar a los alumnos son:

- Reptando sobre colchonetas.
- Gateando sobre costales.
- Saltando entre aros.
- Caminado sobre cuerdas o viga de equilibrio.



- VARIANTES:**
- ✓ Cruzar con el mismo tipo de material.
  - ✓ Reduciendo el material proporcionado.
  - ✓ Con un mayor número de integrantes en los equipos.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



FICHA 3: Locomoción

COMPONENTE PEDAGÓGICO: Desarrollo de la motricidad

NOMBRE: "Cielo, mar y tierra"

MATERIALES: Conos.



APRENDIZAJE ESPERADO: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Juego sensorial



CONTENIDO: Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.

DESARROLLO:

Se divide el área con ayuda de conos en tres áreas; una será cielo, la otra mar y la última tierra. El docente da la indicación de cielo, mar o tierra, los alumnos al escuchar el lugar, deberán colocarse en el área correspondiente. El docente debe mencionar distintas formas de desplazarse hacia las áreas.



VARIANTES: ✓ Modificar el desplazamiento para pasar de un área a otra.  
✓ Los alumnos proponen la forma de desplazamiento.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Locomoción

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “títeres y titiriteros”

**MATERIALES:** Música.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego simbólico

**CONTENIDO:** Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.



**DESARROLLO:**

Se organiza al grupo en equipos de 5 integrantes y se numeran del 1 al 5, para iniciar el juego el alumno 1 será el titiritero y el resto de sus compañeros los títeres, al escuchar la música los titiriteros deberán desplazarse de distintas formas por toda el área y sus compañeros imitar los movimientos que realice, cuando el docente mencione otro número cambian los roles, el juego se desarrolla hasta que todos han desempeñado ambas funciones.



**VARIANTES:**

- ✓ Realizarlo por parejas.
- ✓ Variando la velocidad de los desplazamientos.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Locomoción

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Circuito de acción motriz”

**MATERIALES:** Viga de equilibrio, sillas, mesas, colchonetas, cuerdas, porterías pequeñas, resortes, aros, costalitos



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Circuito de acción motriz



**CONTENIDO:** Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.

**DESARROLLO:**

En el patio el docente coloca el material formando un recorrido, para que los alumnos se desplacen de distintas maneras, por ejemplo:

- Caminar sobre la viga de equilibrio.
- Pasar por debajo de sillas o mesas.
- Gatear o reptar por arriba de las colchonetas.
- Subir a una silla y saltar hacia la colchoneta.
- Saltar cuerdas colocadas a diferente altura o correr por encima de las cuerdas dispuestas en el piso.
- Pasar caminando o gateando por debajo de porterías.
- Saltar por arriba de resortes o reptar por debajo de ellos.
- Saltar, caminar o correr pisando dentro de aros.
- Caminar o pasar en zigzag por arriba o entre los costalitos.



- VARIANTES:**
- ✓ Dividir el espacio por estaciones.
  - ✓ Los alumnos proponen la forma de desplazarse por el material.





**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR**

**FICHA 1:**

Manipulación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:**

Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “El gato”

**MATERIALES:** Pelotas de vinil.



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

Realiza movimientos de locomoción manipulación, y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:**

Juego recreativo

**CONTENIDO:**

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un implemento. Como; lanzar, botar, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros implementos, golpear, patear, atrapar, controlar objetos con diferentes partes del cuerpo; en todas sus variantes.



**DESARROLLO:**

Se organiza al grupo por tercias, un alumno se sitúa en medio de sus compañeros, mientras los otros intentan pasarse la pelota sin que la atrape el que quedo en medio, si el alumno que es el “gato toca o atrapa la pelota” quien realizó el último lanzamiento pasará a ser “gato”, el juego continua hasta que el docente determine el final.



**VARIANTES:**

- ✓ Utilizar otro material.
- ✓ Jugar con desplazamiento por todo el patio.
- ✓ Realizarlo con todo el grupo y aumentar el número de “gatos”.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 2:** Manipulación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Mueve el cubo de hielo”

**MATERIALES:** Cajas de cartón, Pelotas de vinil.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

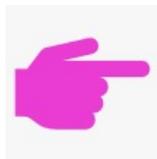
**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Reto motor

**CONTENIDO:** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un



**DESARROLLO:**

El grupo se organiza en dos equipos, y el espacio se divide en dos áreas, se coloca cada equipo en un área, las cajas de cartón vacías (cubos de hielo) estarán entre los dos equipos, a la indicación del docente, los alumnos tendrán que desplazar los “cubos de hielo” con el impacto de las pelotas por ejemplo: rodándola, lanzándola, pateándola. El propósito es alejar los cubos de su área.



**VARIANTES:**

- ✓ Colocar una marca a la que deberán llevar el “cubo de hielo”
- ✓ Variar el implemento: Aros, pelotas de esponja.
- ✓ Variar la distancia de los lanzamientos cerca-lejos.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 3:** Manipulación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Canastas móviles”

**MATERIALES:** Aros, pelotas de vinilo.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA** Juego de iniciación deportiva

**CONTENIDO:** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un



**DESARROLLO:**

Se divide al grupo en dos equipos, la mitad de los alumnos portan aros y los demás pelotas, los que llevan las pelotas irán botándolas y deberán lanzarlas para intentar meterlas en los aros que son llevados en alto por los compañeros como si fuesen canastas, el docente puede establecer si los alumnos que tienen aros ayudan a que las pelotas entren o bien impedirlo, después de un tiempo y a la indicación del docente, cambian de roles.



**VARIANTES:**

- ✓ Modificar la posición del aro: Vertical u horizontal.
- ✓ Realizar la actividad pateando la pelota y el aro como portería.
- ✓ Variando distancias: cerca, lejos.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 4:** Manipulación

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Salvando al globo”

**MATERIALES:** Globos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego cooperativo



**CONTENIDO:**

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un

**DESARROLLO:**

Los alumnos integrados en equipos de 5 deberán golpear un globo con diversas partes del cuerpo evitando caiga al piso.



**VARIANTES:**

- ✓ Trasladar el globo una distancia determinada sin que se caiga al piso.
- ✓ Realizar la actividad de forma individual.
- ✓ Utilizar un implemento para golpear el globo
- ✓ Pasar el globo por encima de una “red” (altura).
- ✓ En distintas posturas: sentado, hincado, acostado.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

FICHA 5: Manipulación

COMPONENTE PEDAGÓGICO: Desarrollo de la motricidad

NOMBRE: “Nos divertimos lanzando, atrapando y pateando”

MATERIALES: Aros, conos, costalitos, cajas de cartón, pelotas de vinil, bolos.



APRENDIZAJE ESPERADO: Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Circuito de acción motriz

CONTENIDO: Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un



DESARROLLO:

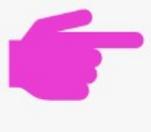
Se divide al grupo en 4 equipos y se ubican 4 estaciones en distintos espacios del patio, en cada estación los alumnos ejecutan una actividad determinada y por un periodo de tiempo, a la indicación del docente, los equipos cambiarán de estación para continuar con la siguiente tarea, la actividad concluye cuando todos los equipos han pasado por todas las estaciones:

Estación 1. Lanzar el aro hacia adelante y ensartar un cono.

Estación 2. Rodar el aro hacia adelante o hacia atrás en un carril de ida y otro de regreso.

Estación 3. Lanzar un costalito hacia cajas de cartón colocadas a diferentes distancias.

Estación 4. Boliche: Rodar una pelota de vinilo para derribar los bolos.



- VARIANTES:
- ✓ Estación 1 Lanzar una pelota hacia una pared y la cache.
  - ✓ Estación 2 Lanzar un costalito hacia un compañero.
  - ✓ Estación 3 Botar una pelota de vinil y que caiga de rebote dentro de una caja.
  - ✓ Estación 4 Patear una pelota y que pase entre conos sin derribarlos.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Estabilidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Tranquilo y sin moverse”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.



**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas

**CONTENIDO:** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

**DESARROLLO:**

Los alumnos se desplazan caminando y a la señal del docente deberán colocarse en cuatro puntos de apoyo, posteriormente en tres puntos de apoyo, luego en dos puntos de apoyo y por último en un punto, sobre el cual deberá permanecer al menos por cinco segundos sin perder la estabilidad.



**VARIANTES:** ✓ Reducir o aumentar el número de apoyos.  
✓ Mantener las posturas sobre diversos materiales.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Estabilidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “Saltando y saltando”

**MATERIALES:** Aros.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

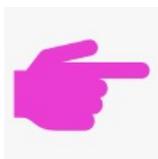


**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Tareas motrices

**CONTENIDO:** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

#### DESARROLLO:

El grupo se organiza en equipos de seis integrantes. Cada equipo se forma en fila y delante de diez aros, los cuales están colocados uno a continuación del otro y separados por una distancia de 30cm (permitir que el equipo los organice utilizando un patrón o secuencia), a la señal del docente, los alumnos se desplazan saltando de diversas formas (con un pie, juntando y separando, de un lado a otro, etc.), manifestando su estabilidad.



**VARIANTES:**

- ✓ Realizar el ejercicio en distintos tipos de materiales.
- ✓ Los alumnos proponen la forma de desplazamiento.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Estabilidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “La licuadora”

**MATERIALES:** Pañuelos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

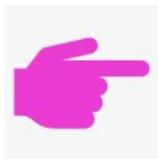
**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de persecución



**CONTENIDO:** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

**DESARROLLO:**

Se divide al grupo en dos equipos con el mismo número de integrantes, que se colocarán formando dos círculos concéntricos (se puede diferenciar un equipo de otro mediante un pañuelo o casaca). El juego inicia girando cada equipo hacia el lado contrario del otro, a la señal del docente, el equipo del círculo interior, intenta atrapar a los integrantes del equipo exterior antes de que alcancen a llegar a una zona establecida previamente. Después de dos intentos, cambian de roles.



- VARIANTES:**
- ✓ Se colocan en círculo de tal manera que queden espalda con espalda.
  - ✓ Girar el círculo de distintas formas.
  - ✓ Pueden evitar ser atrapados si mantienen una postura determinada.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**FICHA 4:** Estabilidad

**NOMBRE:** “La manecilla del reloj”

**MATERIALES:** Cuerdas, Aros.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego recreativo



**CONTENIDO:** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

#### DESARROLLO:

Se organiza al grupo en equipos de seis integrantes, el docente entrega a cada equipo una cuerda con un aro amarrado al extremo, el juego inicia cuando alguien del equipo toma la cuerda y la hace girar al sentido de las manecillas del reloj a ras de piso, a una velocidad lenta, mientras el resto de los integrantes al ir pasando por su lugar tratan de saltar el aro. Si el aro toca a un alumno, éste pasará a girar las manecillas del reloj.



**VARIANTES:**

- ✓ Intentar caer dentro del aro cuando este gire.
- ✓ Realizarlo con todo el grupo.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Estabilidad

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Desarrollo de la motricidad

**NOMBRE:** “El péndulo”

**MATERIALES:** Resorte, cuerdas y botellas



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Realiza movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos individuales y colectivos.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Reto motor



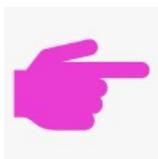
**CONTENIDO:** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

#### DESARROLLO:

Se coloca un resorte de lado a lado, puede utilizarse alguna estructura que permita sujetarlo a una altura de 2m aprox. Se amarran varias cuerdas, un extremo al resorte y en el otro una botella, de tal manera que la botella quede a unos 10 cm. de altura del piso y con una distancia de 2m entre una y otra cuerda sobre el resorte.

El alumno deberá hacer el recorrido evitando tocar las cuerdas con la botella que estarán en movimiento lateral como un péndulo.

La actividad permitirá al alumno poner de manifiesto su estabilidad corporal al desplazarse e ir realizando distintos cambios posturales y de dirección.



**VARIANTES:**

- ✓ Realizar el recorrido con distintas formas de desplazamiento.
- ✓ Realizar el recorrido por parejas, tercias o en equipo



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Ritmo

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Al ritmo de mi sonaja”

**MATERIALES:** Sonajas



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:**

Actividades de expresión corporal

**DEFINICIÓN:**

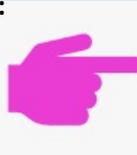
Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.



**DESARROLLO:**

Los alumnos distribuidos por el patio a la indicación del docente:

- Imitarán a un bailarín (a) de ballet con desplazamientos suaves.
- Imitarán a un robot con pisadas fuertes.
- Tocarán con la sonaja ritmos suaves y fuertes.
- Tocarán con la sonaja ritmos fuertes, marchando.
- Tocarán con la sonaja ritmos suaves, girando.
- Sentados, tocarán con la sonaja un ritmo suave y un ritmo fuerte, dos ritmos suaves y dos fuertes, tres ritmos suaves y tres fuertes, cuatro ritmos suaves y cuatro ritmos fuertes.
- Nota: ¿qué otra actividad pueden realizar que tenga ritmo y utilicen su sonaja?



**VARIANTES:**

- ✓ Llevar el ritmo de diferentes melodías.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Ritmo

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El director de orquesta”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades de expresión corporal

**DEFINICIÓN:**

Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.



**DESARROLLO:**

Uno de los alumnos tiene que separarse del grupo hasta que no oiga nada. El resto de los niños elegirán a un director de orquesta que irá haciendo ritmo o sonidos con su cuerpo (palmadas, pisotones, golpecitos en la cabeza, silbidos, etc) y el resto tendrán que copiarlo disimuladamente. Cuando estén todos colocados en círculo y ya estén copiando al director, se avisará al niño que estaba apartado para que entre en el círculo e intente adivinar quién es el director. Es importante que este director vaya cambiando de ritmos y sonidos para que en un desliz de algún alumno pueda el del centro adivinar quién es. Cuando de con él, el director será el siguiente director de orquesta.



**VARIANTES:**

- ✓ utilizar diferentes instrumentos musicales
- ✓ Movimientos con desplazamientos



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Ritmo

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “Al ritmo de los bastones”

**MATERIALES:** Bastones, uno para cada alumno,  
Pandero



**APRENDIZAJE ESPERADO:**

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

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:**

Formas jugadas



**DEFINICIÓN:**

Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.

#### DESARROLLO:

Cada uno de los alumnos tendrá un bastón y el docente marcará el ritmo con un pandero.

Caminar libremente golpeando el piso con los bastones al ritmo que marque el pandero.

- Colocar el bastón en el piso y saltarlo en zigzag, pies juntos, pie izquierdo, pie derecho, al ritmo del pandero
- Por parejas uno propone un ritmo y el otro lo reproduce con el bastón.

Todos los alumnos se desplazan golpeando el bastón al suelo a los ritmos que marque el pandero. Cuando deje de escucharse tendrán que adoptar una posición que sea de su agrado con el bastón. Cuando se escuche de nuevo el pandero se desplazan haciendo la misma acción motriz.



**VARIANTES:**

- ✓ Marcar el ritmo con otro instrumento musical o diferentes partes del cuerpo.
- ✓ Golpear el bastón en el piso lento - rápido, suave – fuerte
- ✓ Un alumno realizara el patrón de ritmo a seguir.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Ritmo

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El baile pausado”

**MATERIALES:** Música



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades de expresión corporal

**DEFINICIÓN:** Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.



#### DESARROLLO:

Se dispersan los alumnos por el área y se disponen a moverse al ritmo de la música mediante las siguientes consignas:

- Bailar caminando o desplazándose.
- Bailar girando.
- Bailar saltando. -Bailar reptando.
- Bailar saltando y girando.
- Bailar corriendo y saltando.
- Bailar saludando con distintas partes del cuerpo, ejemplo: de manos, nalgas, panza, etcétera.
- Otra actividad que puedan realizar utilizando música y no necesariamente sea bailar, pero si haciendo uso del ritmo.



**VARIANTES:** ✓ Formar equipos después de que se detenga la música y realizar los desplazamientos sin separarse.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Ritmo

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El baile de los animales”

**MATERIALES:** Música y tarjetas con imágenes de animales



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Expresión corporal

**DEFINICIÓN:** Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.



#### DESARROLLO:

Los alumnos se distribuyen por toda la cancha, al escuchar la música, de preferencia que sea muy rítmica y alegre. El profesor pide a los alumnos que se imaginen cómo bailarían los animales, se les muestra la tarjeta y los alumnos trataran de imitar los movimientos y bailar como ellos, por ejemplo, el canguro, la serpiente, el changuito, león, jirafa, oso panda, cangrejo, conejo, elefante, etc.



**VARIANTES:**

- ✓ Hacer el baile lento, rápido, en cámara lenta, etc.
- ✓ Los niños deben proponer movimientos y animales.





## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

**FICHA 1:** Expresión corporal  
**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “El Hada”

**MATERIALES:** Música alegre y animada.  
Varita Mágica.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades de expresión corporal.

**CONTENIDO:** Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.



#### DESARROLLO:

Los alumnos se mueven libremente por el patio intentando seguir el ritmo de la música. Cuando la música para, deberán permanecer inmóviles, el «hada» (la maestra) toca a un alumno y le menciona una instrucción al oído, por ejemplo: «estás lleno de aire», «tu ropa es demasiado grande», «eres una rana», «eres un canguro», «eres una burbuja de aire», «eres Mickey Mouse», «eres Superman», el alumno deberá ejecutar por medio de sus gestos y desplazamientos, la instrucción dada por el hada. El juego continúa hasta que todos los alumnos han recibido una instrucción.



**VARIANTES:**

- ✓ Imitando desplazamientos y sonidos de animales.
- ✓ Los alumnos deciden que acción imitar
- ✓ Utilizar material para ejecutar el movimiento.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Expresión corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “La sabana mágica”

**MATERIALES:** Reproductor de música y material musical con una variedad de ritmos.  
Sábanas por equipos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades rítmicas

**CONTENIDO:** Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.



#### DESARROLLO:

La actividad comienza con los alumnos dispersos. Al escuchar la música intentarán realizar movimientos con la sábana de acuerdo a la indicación del docente, por ejemplo: olas del mar grandes o pequeñas, hojas de árboles que se mueven con el viento, formar una burbuja de aire, girar como u. tornado, etc. Los movimientos deberán realizarlos al ritmo de la música.

Seguirán las indicaciones de la educadora moviéndose hacia adelante, atrás, hacia arriba y hacia abajo, etc.



**VARIANTES:**

- ✓ Los alumnos proponen movimientos.
- ✓ Desplazándose de distintas formas.
- ✓ Utilizando un implemento que deban lanzar con la sabana.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Expresión Corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “el juego mueve a los niños”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Formas jugadas



**CONTENIDO:** Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.

#### DESARROLLO:

El docente junto con los alumnos entonan la siguiente canción: “El juego, el juego mueve a los niños, el juego es muy divertido si sigues la indicación:”

- Ojos chicos, cola larga, cuatro patas, dientes grandes, orejas chicas y hago (sonido) ¿Quién soy? CABALLO
- Ojos grandes, lengua larga, cuatro patas, como moscas. ¿Quién soy? RANA
- Ojos grandes, boca grande, dientes grandes, tengo manchas, cuello largo. ¿Quién soy? JIRAFÁ
- Ojos grandes, dos patas chicas, dos tenazas, camino para atrás. ¿Quién soy? CANGREJO

Cada descripción, los alumnos intentarán adivinar el animal del que se trata, para posteriormente desplazarse imitando los movimientos.



- VARIANTES:**
- ✓ Los alumnos realizan la descripción de algún otro objeto o animal.
  - ✓ Utilizar implementos.
  - ✓ Realizarlo por parejas, tercias o equipos.





DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR

FICHA 4: Expresión Corporal

COMPONENTE PEDAGÓGICO: Integración de la corporeidad

NOMBRE: Cuento motor “Los animales de la granja”

MATERIALES: Sin material



APRENDIZAJE ESPERADO: Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio, coordinación.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: Cuento motor



CONTENIDO: Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.

DESARROLLO:

Es un cuento motor, el docente va narrando los acontecimientos de la historia, mientras los alumnos ejecutan motrizmente las acciones que van escuchando.

Había una vez un hombre que vivía en una granja. Todos los días se levantaba muy temprano (**Bostezar como si nos estuviéramos levantando**). Siempre lo hacía cuando cantaba su gallo Kiriko (**kikiriki, kikirikíííí**). Luego se lavaba y después desayunaba leche y unas tostadas de pan muy ricas (**Abrir y cerrar la boca primero despacio y después rápido, aumm, aumm, imitando comer**). Seguidamente, se iba a cuidar a los animales. Primero limpiaba las cuadras donde estaban, y lo hacía cantando (**lalalala, lalalalalalalale, lalalalálalalali,.... se pueden seguir inventando diferentes ritmos**).

Todos los animales estaban muy contentos porque veían que el granjero estaba contento y lo dejaba todo muy limpio para que ellos estuvieran a gusto. Después de haberlo limpiado todo, empezaba a dar palmadas (**distintos ritmos de palmadas**), diciendo:

– Todos a comer.

Y todos los animales se relamen, porque ya tenían hambre (**mover la lengua de un lado para otro pasándola por los labios de arriba y luego por los de abajo, despacio y rápido. Luego apretar los labios uummmm, uum, uumm,...**) y se preparaban para recibir la comida.

El granjero empezó a darle de comer a las gallinas:

– Hola gallinitas, (**pita, pita, pita, pita, piita...**)

Las gallinas lo recibían muy contentas (**coooco, cococoooooco,**) y los pollitos también (**pío píopíooo...**) y empezaban a picar el trigo que les echaba.

**DESARROLLO:**

– Hola patitos, y silbaba para llamarlos (**intentar silbar varias veces, aunque solo salga el soplo**).

Los patitos acudían rápidos (**cuaca, cuaca, cuaaa...**) y comenzaban a comer.

Luego se iba a donde estaban otros animales, la vaca, el cerdo, las ovejas y las cabras, a los que también saludaba.

-Hola, hola, (**Hacemos participar a los niños para que digan varias veces el saludo, para que les puedan contestar los animales**).

Y todos los animales contestaban alegres (**la vaca: muuu, muuu, muuu.... el cerdo: oinnnoiíinnnoiíinnn.... las cabras y las ovejas: beeee, beeee, beeee,...**) y se pusieron a comer.

Por último, acudió corriendo su caballo (**tocotoc, tocotoc, tocotoc,..**) y también los conejos, porque ellos también querían comer. Y cuando les dio la comida, empezaron a mover su boca (**movimiento de labios cerrados, abiertos, lento, y algo más rápidos**), y allí se quedaron todos.

El granjero, cuando acabó la tarea, se fue a su casa a comer y a descansar un poco.

Cuando llegó la tarde fue al campo con su perro, los dos iban muy alegres; el granjero cantando (**lalalalá, lalalalalalala la,**) y el perro lo acompañaba (**guuuu, guuuu, guuu guuu guuu...**).

Iban alegres porque tenían que cortar hierba para que los animales de la granja tuvieran comida al día siguiente.

Cuando acabaron volvieron a la granja igual de contentos (**repetir lo anterior, si se quiere con otros ritmos**).

Al final del día se fueron a cenar, y después a dormir (**Inspirar por la nariz y echar el aire por la boca, como haciendo el dormido**).

Todos los animales de la granja también dormían felices, porque tenían un granjero que los cuidaba muy bien, y por eso lo querían mucho.

Por eso, siempre que se cuida bien a los animales, nos querrán mucho.

Colorín, colorado,

**VARIANTES:**

- ✓ Mostrar imágenes de los animales de la granja.
- ✓ Desarrollar un cuento a partir de historias narradas por los alumnos.
- ✓ Utilizar material.



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Expresión corporal

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Integración de la corporeidad

**NOMBRE:** “caras y gestos”

**MATERIALES:** Sin material



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio, coordinación.

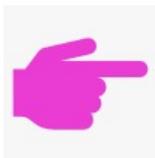
**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego Organizado



**CONTENIDO:** Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.

#### DESARROLLO:

Se divide al grupo en equipos de 5 integrantes, uno de los alumnos expresará con gestos y movimientos algún oficio, objeto o animal, mientras el resto de sus compañeros intentarán adivinar, quien acierte ahora pasará a expresar alguna categoría.



#### VARIANTES:

- ✓ Utilizar tarjetas con dibujos de distintas categorías para que el alumno seleccione alguna.
- ✓ Todo el grupo se desplaza al ritmo de la música y cuando pare, se mueven de acuerdo a la indicación del docente.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Resolución de problemas

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “El periódico”

**MATERIALES:** Hojas de periódico

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Propone distintas propuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades musicales.



**CONTENIDO:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular

**DESARROLLO:**

Individual. Se reparte una hoja de periódico a cada niño y niña y tienen que: Hacer énfasis en diferentes preguntas, ¿Quién puede?, ¿Cómo pueden?, ¿de qué otra forma pueden?

- Sacar sonido a la hoja sin arrugarla y en el sitio.
- Sacar sonido a la hoja sin arrugarla y con movimiento por el espacio. (caminando, trotando, corriendo)
- Sacar sonido arrugando la hoja.
- Sacar sonidos de la hoja utilizando el soplido.
- Descubrir formas de sacar sonidos de la hoja



**VARIANTES:**

- ✓ Utilizar la hoja de periódico como una capa y hacer desplazamientos.
- ✓ Hacer una bolita de papel y tratar de manipularla de diferentes maneras (Los alumnos propondrán las actividades)



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Resolución de problemas

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “El mundo al revés”

**MATERIALES:** Material que simule la varita mágica



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Propone distintas propuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego psicomotriz

**CONTENIDO:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular



**DESARROLLO:**

La educadora nos toca a todos con su varita mágica en la cabeza, y resulta que ahora todo lo que nos manda hacer la educadora lo hacemos al revés...  
La maestra irá dando órdenes que los niños tendrán que cumplir al revés:

- Me quedo quieto, me siento, me tumbo, voy andando, corro, lloro, me río, camino deprisa, camino despacio, vamos todos de la mano, nos soltamos, me estiro, me encojo, ...

NOTA: Indagar si los niños conocen todos los antónimos (lo contrario) de las acciones que se van a realizar.



**VARIANTES:** ✓ Serán los niños de uno en uno quienes darán las órdenes.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Resolución de problemas.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz.

**NOMBRE:** “La alfombra mágica”

**MATERIALES:** Costales



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Propone distintas propuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

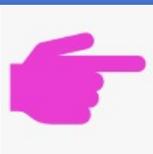
**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de relevos.

**CONTENIDO:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.



**DESARROLLO:**

¿Cómo pueden trasladar el equipo a un integrante al otro extremo del patio utilizando la alfombra mágica?  
Se organiza al grupo por equipos de 5 o 6 alumnos y se les proporciona un costal (alfombra mágica) por equipo.  
Un miembro del grupo se sienta encima de la alfombra mágica, mientras el resto de sus compañeros, arrastrándola por el suelo le dan una pequeña vuelta hasta un punto determinado y regresaran hasta el lugar de salida.  
Pasarán todos los niños a la alfombra mágica



**VARIANTES:**

- ✓ Transportar objetos sobre la alfombra mágica desde el punto de salida hasta la meta.
- ✓ Objetos y compañeros podrán ser trasladados en la alfombra mágica.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Resolución de problemas.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “Tortuga gigante”

**MATERIALES:** Una colchoneta, una sábana, un cartón o cualquier material ligero que asemeje un caparazón de tortuga.  
Costalitos, música.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Propone distintas propuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego organizado.



**CONTENIDO:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

**DESARROLLO:**

Distribuimos a los niños por parejas. Se trata de que se coloquen a cuatro apoyos, uno al lado del otro, de modo que puedan sostener una colchoneta (o similar) sobre sus espaldas a modo de caparazón de tortuga.

A su vez, distribuimos por todo el suelo de la clase el mayor número de costalitos, teniendo en cuenta que cada pareja pueda coger varias.

El juego consiste en que cada tortuga coja el mayor número de huevos (costalitos) sin que se caigan del caparazón.  
Al final del juego, cada tortuga se debe responsabilizar de los huevos que ha recogido y cuidarles para que no les pase nada.



**VARIANTES:**

- ✓ Uno de los niños de la pareja se venda los ojos y el otro tiene que guiarle hacia los huevos.
- ✓ Recoger los huevos mientras suena la música y cuando no suene esconder la cabeza bajo el caparazón.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 5:** Resolución de problemas

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “Las lanchas”

**MATERIALES:** Hojas de periódico.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Propone distintas propuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego organizado



**CONTENIDO:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

**DESARROLLO:**

Los alumnos se desplazan de diferentes formas. Se distribuyen en el suelo, hojas de periódico y papel, al grupo de alumnos se les cuenta que están en un barco y que ha comenzado a hundirse y que esas hojas de papel son lanchas que los van a salvar, la directriz es la siguiente:  
Las lanchas se salvan con 4,3 o 5 según sea la indicación.  
Se tendrán que formar grupos de 4 en 4 o de 5 en 5, 2 en 2, etc., y pararse sobre las hojas de papel, si hay alguien se queda fuera de las “Lanchas” bailarán un canto. El número de salvados variara dependiendo de quien dirija el juego.



- VARIANTES:**
- ✓ Con música
  - ✓ Determinando tiempo para subir a las lanchas
  - ✓ El material para las lanchas puede variar.



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 1:** Actitudes y valores

**COMPONENTE PEDAGÓGICO** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “Abrazos musicales”

**MATERIALES:** Música y equipo de sonido



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.



**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Actividades musicales.

**DEFINICIÓN:** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos, motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

**DESARROLLO:**

Se colocan los/as participantes en círculo. Suena la música mientras los y las participantes bailan al parar la música deben buscar una persona con la cual abrazarse. Se sigue bailando y en cada pausa de la música se deben ir abrazando en tríos, cuartetos y así sucesivamente, hasta que al final se dan un abrazo grupal que los incluya a todos y todas



**VARIANTES:**

- ✓ Diferentes ritmos
- ✓ Diferentes desplazamientos



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 2:** Actitudes y valores.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “Los caza pokemones”

**MATERIALES:** Conos, muñecos o dibujos que harán de pokemones, pelotas blandas para lanzar,



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego psicomotriz

**DEFINICIÓN:** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos, motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

#### DESARROLLO:

Se prepara el área de juego en dos áreas diferenciadas: los de cazadores, los de pokemones

Ambas áreas estarán separadas tantos metros como habilidad tengan los jugadores según su edad. (niños de 4 o 5 años a 3-4 metros)

Se divide el grupo en equipos pequeños de 4 o 5 jugadores cada uno.

Los pokemones son muñecos u objetos que están en equilibrio sobre los conos. La zona de cazadores tiene una línea de tiro (pintada con gis) y cada equipo deberá tener una pelota blanda para lanzar.

Un cazador de cada equipo se prepara en postura lateral con el brazo hábil agarrando la pelota y listo para tirar su pokeball y derribar pokemones, al lanzar si llegara a tirar algunos irá por ellos y por la pelota. Para dársela al compañero que sigue en el tiro.

Cuando ya no quedan pokemones que cazar, gana el equipo con más pokemones capturados.

Nota: importante generar acuerdos entre equipos para lograr sus objetivos, manifestando actitudes propositivas.



**VARIANTES:**

- ✓ Colocar los pokemones en diferentes alturas
- ✓ Colocar pokemones de diferentes tamaños



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 3:** Actitudes y valores.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz.

**NOMBRE:** “Cruzar el puente”

**MATERIALES:** Aros.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego de relevos.



**DEFINICIÓN:** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos, motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

**DESARROLLO:**

Dividimos el grupo en subgrupos de 8 integrantes. Se dibujan o trazan en el piso las orillas de un río imaginario con una distancia de 10 a 20 metros aproximadamente una de otra. Entregamos a los grupos tantas “piedras” (aros) como integrantes tenga menos una. Deberán usar las piedras para cruzar el río. Deben llegar todos/as a la otra orilla y con todas las piedras.

Nota: importante generar acuerdos entre equipos para lograr sus objetivos, manifestando actitudes propositivas.



**VARIANTES:**

- ✓ Cambiar el material que serán las piedras.
- ✓ (hojas de colores, paliacates, cojines, etc.)



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR



**FICHA 4:** Actitudes y valores.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “El Zapato Mágico”

**MATERIALES:** Zapatos.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego organizado.



**DEFINICIÓN:** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos, motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

**DESARROLLO:**

Cada participante se quita un zapato y lo coloca sobre su cabeza (por razones de higiene puede meter el zapato en una bolsa plástica o colocarle debajo un trozo de papel periódico antes de apoyarlo en la cabeza).

Los/las participantes se colocan en fila con su zapato en la cabeza y deberán trasladarse en el menor tiempo posible unos 20 metros sin que el zapato se caiga. Si eso ocurriera, el/la jugador/a queda “congelado/a” hasta que una compañero/a que no esté congelado se acerque a recoger el zapato y devolvérselo a su dueño.

La persona que ayuda a otra no puede utilizar las manos para sostener su propio zapato ubicado en su cabeza mientras recoge el del compañero/a.

Cuando el zapato vuelve a la cabeza de quien lo perdió, éste/a puede comenzar nuevamente a moverse.

Nota: enfatizar los valores de la honestidad y la cooperación durante el juego.



- VARIANTES:**
- ✓ Caminar hacia la meta de espaldas.
  - ✓ Caminar con los ojos vendados.
  - ✓ Diferentes desplazamientos



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**FICHERO DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA PREESCOLAR**



**FICHA 5:** Actitudes y valores.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO:** Creatividad en la acción motriz

**NOMBRE:** “Cola de ratón”

**MATERIALES:** Cuerdas.



**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.

**ESTRATEGIA DIDÁCTICA:** Juego organizado



**DEFINICIÓN:** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos, motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

**DESARROLLO:**

Se distribuye al grupo por toda el área de juego y se le da una cuerda a cada uno. Se coloca un extremo de la cuerda en la cintura por la parte de atrás, dejando caer el resto de la cuerda.

1ra. Indicación: Los alumnos se desplazan caminando por toda el área, tratando de no pisar la cola de otro compañero.

2da. Indicación: los alumnos se desplazan por toda el área trotando, sin pisar la cola de otro compañero, si encontraran alguna en su camino la saltarán.

3ra. Indicación: los alumnos se desplazan por toda el área pisando tantas colas como se encuentren en su camino, sin dejar que le pisen la suya, cuando se la pisen, se la volverá a colocar, si no tuviera cola, no puede pisar la de otro compañero, hasta que la suya esta puesta.

Nota: la docente deberá rescatar valores y actitudes que se favorecen con el juego.



**VARIANTES:**

- ✓ Diferentes desplazamientos
- ✓ Contar el número de colas de ratón que se pisan en determinado tiempo.
- ✓ Realizarlos por equipos para acumular colas.



## RECOMENDACIONES PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR

1. Es importante que el alumnado porte la indumentaria adecuada para la sesión de educación física.
2. Se recomienda que las medidas de seguridad para realizar la sesión sean; las agujetas amarradas, vías respiratorias libres, no porten ningún objeto ajeno durante la clase, salvo el material que la educadora considere para su sesión.
3. Promueva la hidratación del alumnado de acuerdo con la necesidad.
4. Verifique medidas de seguridad para la sesión tales como; espacio, materiales didácticos entre otros.
5. En la sesión de educación física, ubíquese en un punto que pueda observar a todos sus alumnos, procure no dar la espalda.
6. El tiempo de la sesión será de acuerdo con los periodos lectivos que determina el programa.
7. Recuerde que la sesión de educación física debe cumplir las siguientes premisas; que exista una intención pedagógica, que sea divertida, incluyente y segura.
8. Realizar adecuaciones para integrar a los alumnos con barreras de aprendizaje (BAP) en caso de que se presenten.

## GLOSARIO

**Actitudes y Valores.** Es la disposición individual para la ejecución de ciertas prácticas de normas de convivencia, que reflejan sentimientos motivaciones y características personales hacia objetos, personas situaciones, asuntos e ideas, que se comparten y se realizan dentro del grupo.

**Adaptación.** Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación, que, aunque cambia la idea programada, origina la conservación del equilibrio corporal. Esta capacidad, da posibilidad al individuo de crear un nuevo movimiento que se acopla en forma exacta a la situación que exige la problemática motriz. La adaptación, aumenta su importancia en las actividades físicas, cuya ejecución precisa está condicionada por la anulación de la presión de un contrincante, quién con su acción obliga constantemente al individuo a cambiar la idea original que se tiene para realizar un movimiento. El desarrollo de esta capacidad requiere de una base de amplia experiencia motriz, que permita más tarde, crear variantes de estos, para anticiparse a las situaciones imprevistas.

**Competencia motriz.** Principal aporte pedagógico de la Educación Física. Es una adquisición o construcción. Significa aprender e identificar nuestras posibilidades y límites al momento de realizar una acción motriz o resolver una tarea. Para impulsarla el docente debe motivar a los niños a tomar decisiones, resolver problemas, e implicarlos en prácticas muy variadas.

**Conciencia corporal.** Es el pleno conocimiento del cuerpo, integra el esquema y la imagen corporal; por otra parte, ese conocimiento hace que el individuo sepa en qué momento está en movimiento o tensión alguna parte de su cuerpo y puede detener el mismo si considera que es innecesario emplearlo.

**Coordinación.** Se refiere a la ejecución de 2 o más acciones motrices al mismo tiempo, combinándolas para generar movimientos más complejos (lanzar mientras se desliza, saltar y atrapar un implemento, etc.)

**Creatividad en la acción motriz.** La creatividad se entiende como la capacidad de elaborar diversas respuestas para afrontar las tareas o situaciones que se presentan. La acción motriz es la suma de las distintas conductas y desempeños que realiza una persona; representa la oportunidad para explorar sus posibilidades y tomar decisiones. Es importante que, ante un problema, los alumnos generen distintas propuestas y seleccionen las más apropiadas (procesos de decisión, intención y anticipación).

**Desarrollo de la motricidad.** La motricidad es el conjunto de acciones motrices que engloban una intención y un alto nivel de decisión. Significa que el niño les da sentido y significado a sus movimientos. Se trabaja en preescolar con la estimulación de las habilidades motrices, y la combinación de estas.

**Equilibrio.** Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad. Se considera como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo y para adoptar posturas correctas, gracias a la regulación del tono muscular. Se relaciona estrechamente con la “estabilidad”.

**Esquema corporal.** Conocimiento Topológico del cuerpo; es decir, saber cómo está formado el cuerpo, dónde están los segmentos corporales, cómo se llaman, cómo se mueven y para qué sirven.

**Estabilidad.** Se refiere al manejo de distintas posturas, tanto estáticas como dinámicas teniendo control del cuerpo en el espacio y el tiempo. Se estimula mediante giros, flexiones, balanceos, caídas, y el control del centro de gravedad.

**Expresión corporal.** Comunicación del ser humano a través de su movimiento (no verbal). Implica dotarlo de significado, estableciendo así un lenguaje. Está relacionado con expresiones artísticas como la danza y el teatro. Se trabaja mediante ejercicios en los que el alumno debe interpretar a su compañero, o darse a entender mediante sus movimientos.

**Imagen corporal.** Es la representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural.

**Integración de la corporeidad.** Se entiende la corporeidad como una construcción permanente que las personas hacen de sí; una unidad que fusiona la parte física y funcional del cuerpo con lo cognitivo, afectivo, emocional, actitudinal, social y cultural. Se considera al cuerpo de una manera integral (soy un cuerpo).

**Lateralidad.** El establecimiento de la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro determina la facilidad de utilización de uno de los lados del cuerpo y está determinado por el proceso de maduración nerviosa. Se estimula permitiendo al alumno probar a realizar los movimientos con los dos lados de su cuerpo (movimientos con miembros pares), y hacerle notar con cuál de ellos le resulta más fácil.

**Locomoción.** Se refiere a todas las formas de desplazamiento. Es decir; reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar; en todas sus variantes.

**Manipulación.** Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento, es decir los movimientos que realizamos con alguna de nuestras extremidades, y un implemento. Como; lanzar, botar, rodar, jalar, empujar, mover objetos con ayuda de otros implementos, golpear, patear, atrapar, controlar objetos con diferentes partes del cuerpo; en todas sus variantes.

**Organización espaciotemporal.** Se refiere a la capacidad del ser humano para ubicarse y ubicar los objetos en el espacio y el tiempo. Por lo general el alumno primero ubicará el mundo respecto a él mismo (yo soy el punto de referencia), después se ubicará él en relación con otros objetos (me ubico en relación con otra cosa); y finalmente podrá ubicar objetos respecto a otros objetos, sin necesidad de estar él incluido en la ecuación (el árbol está adelante del carro). Se favorece al determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido y/o un objeto o persona estática o en movimiento (pelota, compañero, adversario).

Requiere trabajar la direccionalidad y la duración. Podemos trabajar aquí: de un lado – del otro, izquierda – derecha, arriba – abajo, adelante – atrás, dentro – fuera, grande – chico, alto – bajo, hasta – desde, aquí – allí, cerca – lejos, largo – corto, rápido – lento.

**Sincronización.** Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultánea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza, que, en los momentos de inercia de cada masa muscular, acumulan mayor energía motriz. Al acoplar y encadenar a cada una de las partes del cuerpo en la transmisión de un esfuerzo que expresa el tiempo y velocidad con que se deben mover para alcanzar su propósito.

**Resolución de Problemas:** Proceso cognitivo, afectivo, conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular.

**Ritmo:** Una acción repetida con frecuencia regular, por un periodo de tiempo determinado. Nos permite aunar los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con nuestro cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: El pulso, acento, compás y tiempo.

## BIBLIOGRAFÍA

Bados López, Arturo y García Grau Eugeni, Facultat de Psicologia Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics  
Universitat de Barcelona

José Antonio Torres Solís. (2012). Didáctica de la Educación Física. México: Trillas

Robert Rigal. (2006). Educación Motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. Barcelona, España: INDE.

Secretaria de Educación Pública. (1994). Programa de Educación Física. Noviembre de 2018, de SEP Sitio web:  
[https://efdgef.files.wordpress.com/2008/02/programa\\_de\\_ef\\_2006.pdf](https://efdgef.files.wordpress.com/2008/02/programa_de_ef_2006.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2011). Programa de Educación Física. Noviembre de 2018, de SEP Sitio web:  
[http://siplandi.seducoahuila.gob.mx/SIPLANDI\\_NIVELES\\_2015/4PRIMARIAS/PLANES\\_Y\\_PROGRAMAS/PROGRAMAS/PROGRAMA\\_ESTUDIOS6.pdf](http://siplandi.seducoahuila.gob.mx/SIPLANDI_NIVELES_2015/4PRIMARIAS/PLANES_Y_PROGRAMAS/PROGRAMAS/PROGRAMA_ESTUDIOS6.pdf)

Secretaría de Educación Pública. (2017). APRENDIZAJES CLAVE Para la educación integral. Educación Física. Educación básica Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Noviembre de 2018, de SEP Sitio web:  
[https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)

Secretaria de Educación Pública, (2017). *Modelo educativo para la Educación obligatoria*. Ciudad de México: SEP

Ritmo y movimiento en la Educación Física Docentes, Educación Física | NP primer grado | NP segundo grado | NP Tercer grado.  
<http://www.educando.edu.do/portal/ritmo-movimiento-en-la-educacion-fisica/>