



Secretaría  
de Educación  
Gobierno de Puebla

**Dirección de Educación Física**

# FICHAS DE TRABAJO

# EDUCACIÓN FÍSICA PREESCOLAR

*Hacer historia. Hacer futuro.*

## PRESENTACIÓN

Con el Acuerdo Secretarial 02/03/20 por el que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás... , la Secretaría de Educación Pública dentro de sus estrategias, en la Guía de Consejo Técnico, sesión extraordinaria plantea la "Programación para la atención educativa a distancia: dirigida a NNA de educación preescolar, primaria y secundaria."

Por ello, la Dirección de Educación Física y el equipo de Asesores Técnico-Pedagógicos, han elaborado una compilación de FICHAS DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL NIVEL DE PREESCOLAR, con la intención de fortalecer el Plan de Aprendizaje en Casa con actividades que incidan en la formación integral de las NNA en esta contingencia.

## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

### “LA CAJA DE ESTIMULACIÓN PLANTAR”



Se requiere una caja o cajón con arena. Niño(a) dentro de ella descalzo.

- Jugar a las estatuas. Los niños se mueven libremente dentro de su caja y a una señal se quedan quietos. La idea es estimular las posturas en equilibrio dinámico y estático. Variaciones: sobre la punta de los pies, sobre los talones, sobre la pierna derecha, sobre la pierna izquierda.
- Jugar canicas con los dedos de los pies. Recogerlas, enterrarlas y volverlas a buscar.
- Saltando sobre los pies: Separando los brazos, haciendo palmadas al frente, arriba, a un lado y al otro. Se puede utilizar música para ambientar.
- ✓ Explicar al niño(a) que al trabajar descalzos se puede apreciar mejor la sensibilidad de sus pies y distinguir las distintas superficies que pisan.
- ✓ Las actividades deben ser lentas para que el niño(a) disfrute y comprenda la movilidad de sus pies.
- ✓ Que el niño(a) haga propuesta de movimientos.
- ✓ Al terminar el niño(a) deberá lavarse muy bien los pies y manos.

## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ”

#### Estación 1

- Cuerda. Los alumnos caminarán sobre la cuerda que estará en el suelo con curvas.

#### Estación 2

- Vasos. Se formará una hilera de vasos separados cada uno a 1 metro. El alumno pasará corriendo en zigzag tratando de no tirar ninguno, al hacerlo repite la estación.

#### Estación 3

- Mesas. Se colocará una hilera de mesas colocadas una junta de la otra. El alumno deberá de pasar gateando debajo de las mesas imaginando que es un túnel.

#### Estación 4

- Círculos. Marcar círculos en el piso en zigzag. El alumno pasará saltando con los dos pies cayendo al centro de éstos.



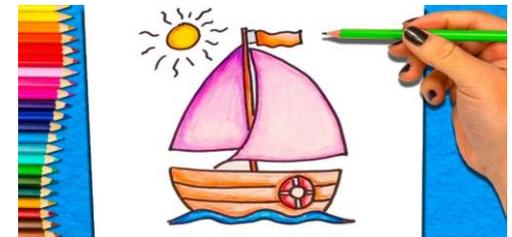
## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “LOS NAUFRAGOS”

Los participantes se colocan en un círculo. Se les informa que estamos en un barco en alta mar y que hay una tormenta que se está formando. El capitán (el facilitador/a) irá dando instrucciones para evitar el naufragio:

- *Ola a la derecha*: un brinco a la derecha
- *Ola a la izquierda*: un brinco a la izquierda
- *A los botes en grupos de...:* se agrupan y abrazan según el número que diga el capitán.
- *Naufragio*: todos y todas corren al extremo opuesto del círculo desde el sitio en que se encuentran.

Se pueden hacer variantes de la actividad proponiendo diferentes formas de saltar o desplazarse de un lado al otro.



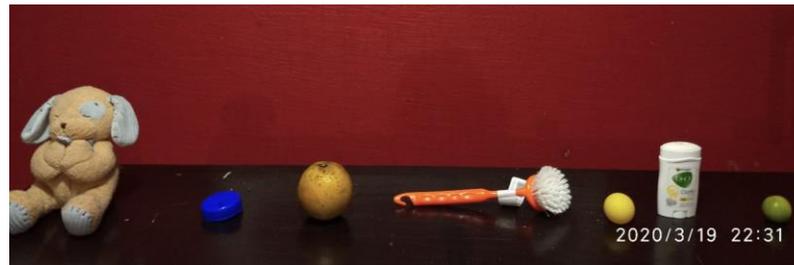
## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

### “BOLSA DE LAS SORPRESAS”

Toda la familia sentada, el padre o madre de familia mete en una bolsa diferentes elementos como: Un peluche, un limón, una manzana, una piedra pequeña, una fibra para trastes nueva, un cepillo, una pelota pequeña, un desodorante de barra, un jabón nuevo, un muñeco de acción, una muñeca, un pedazo de tela suave, un tubo de cartón del papel higiénico, una tapa, etc.

La bolsa circula entre los miembros de la familia que tienen los ojos vendados, al meter la mano en ella escogen algo. Al escogerlo puede manipularlo y olerlo. El reto es que deben adivinar qué es lo que tienen en sus manos.

Variante: En un contenedor de plástico colocar dulces, fruta picada o semillas, la colocan también en la bolsa y si las seleccionan las prueban y adivinan que es.



## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

### “EL ESPEJO”

Actividad 1.- Un familiar se coloca frente al alumno , y que imaginen que están frente a un espejo para realizar los mismos movimientos. Ejemplo: tocar la nariz, sonreír, hacer cara de enojado, etc.

Actividad 2.- hacer diferentes movimientos con diferentes partes del cuerpo por ejemplo, saltar en un solo pie, saltar con los dos pies, levantar las manos de manera simultanea, etc.

Actividad 3.- hacer sonreír a la otra persona con caras graciosas



## CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ

### “NO TOCAR”

ACTIVIDAD 1: Con un aro en el suelo frente a ella o el, tendrá que *trasladarlo de un punto a otro sin usar las manos*, podrá utilizar el resto de su cuerpo.

ACTIVIDAD 2: Las/os NN tendrá que pasar dentro de los aros el mayor número de veces posibles, en caso de que estén muy lejos los aros podrán moverlos sin usar las manos, para llegar al otro aro y saltar al siguiente aro.



# INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

## “EN CÁMARA LENTA”

El padre de familia, o hermano mayor dirige la actividad.

Cuando el que dirige da la señal: ¡ya!, los niños empiezan a avanzar, lo más lento que puedan, hacia la pared del otro extremo del salón, simulando que van corriendo a gran velocidad.

El conductor vigila que ningún jugador se quede quieto; si es el caso, lo regresa a iniciar la acción.

El líder les dice cuando acelerar su carrera.

Otras acciones:

- ✓ Avanzar botando una pelota.
- ✓ Simular andar en la bicicleta.
- ✓ Simular que están barriendo.
- ✓ Simular que están nadando.
- ✓ Imitar los movimientos de algunos animales: mariposas, aves, elefantes, etc.
- ✓ Solicitar que lo hagan rápido o lento.



# INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

## “EL GLOBO LOCO”

1ª Actividad: Las niñas y niños deben mantener el globo el mayor tiempo posible en el aire empujándolo con la parte del cuerpo que se indique:

Para pasar a la segunda actividad se organiza en parejas a las niñas, niños y se distribuyen libremente en el área disponible en su hogar.

2ª Actividad: Las niñas y niños en parejas transportan el globo por el área, sujetándolo con la parte del cuerpo que se indique Para pasar a la tercera y última actividad las niñas y niños se amarran el globo en el tobillo y se distribuyen por el área disponible en su casa.

3ª Actividad: juegan a los gallitos, cada niña o niño trata de reventar la mayor cantidad de globos posibles sin perder el propio.

Variabilidad: Trabajar la actividad, pero utilizando una pelota suave.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “LA BOLITA MÁGICA”

Con hojas de papel lanzarlas y tratar de cazarla antes de que caiga al piso.

Después, hacerla bolita y lanzarla y cazarla, lanzarla hacia un bote para encestarla.

Todo esto deben de contar cuantas veces cachan y cuantas no lograron cachar y también los encestes contarlos para ver quien hace más (en caso de que lo hagan con hermanos o papás).



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “A GATEAR”

Los niños gatearán recorriendo una distancia de 3 metros en una superficie sin límites. Posteriormente, delimitaremos camino con dos líneas paralelas utilizando masking dejando un espacio de 50 cm entre cada una.

Se pueden trazar líneas paralelas diagonales o utilizar otros materiales.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “QUIEN SE FUE A SEVILLA”

Se colocan unas sillas en. Todos se ponen en el perímetro y cuando empieza la música, comienzan a caminar. Cuando para el sonido, tienen que intentar sentarse en una silla antes que el resto de los compañeros. Al final quedará un niño sin silla, que será ayudante del adulto. El juego continúa, quitando una silla cada vez que un niño se queda sin silla.

VARIANTE: Desplazarse corriendo, saltando, agachados, girando, etc. Cambien el sentido del movimiento, cuando lo indique el profesor o el ayudante correspondiente.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “LA MOMIA”

Se elige un niño para ser la momia, la cual deberá acostarse en el piso. Al resto de los alumnos se les dará un pañuelo, la consigna es envolver a la momia tapándola por completo. Todos los alumnos se acercarán despacio y en silencio alrededor de ella y le dirán tres veces “momia despierta” entonces ella se tendrá que quitar las vendas e ir a atrapar a los niños.

VARIANTE: se puede elegir más de una momia, considerando el número de niños que haya.

MATERIALES: Pañuelos.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “AROS MUSICALES”

Se distribuyen aros por todo el espacio. Los alumnos, al ritmo de la música danzarán. Cuando pare deberán meterse en un aro y representar la forma de un animal que el maestro previamente habrá especificado. Se les anotarán dos puntos negativos a los niños que no consigan meterse dentro de un aro. En el caso que haya más de un niño en un aro, se le asignará a cada uno de ellos un punto.

**VARIANTE:** Ir variando las partes del cuerpo que hay que meter dentro del aro: un solo pie, las dos manos, una sola, sentarse,... Igualmente, se deberá ir modificando la forma de desplazarse: bípeda, a cuatro patas, hacia atrás,... Se puede ir cambiando el tipo de música.

**MATERIALES:** Aros, reproductor de música.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “ENCUENTRA LA META”



Utilizando diversos objetos y materiales montaremos diversos obstáculos para que sean evitados por un niño que lleva los ojos tapados. Se fijará un lugar de salida y otro de llegada. El niño deberá llegar a la meta con las instrucciones que le vayan dando esquivando algunos de los obstáculos que se encuentren en el camino (adelante, atrás, pasar por encima, pasar por debajo, girar,...). Se irán cambiando los niños con los ojos vendados al igual que los lugares de salida y de llegada.

**VARIANTE:** Buscar un objeto que previamente se haya fijado una vez que se le haya vendado los ojos.

**MATERIALES:** Diversos objetos que harán de obstáculos y pañuelos.

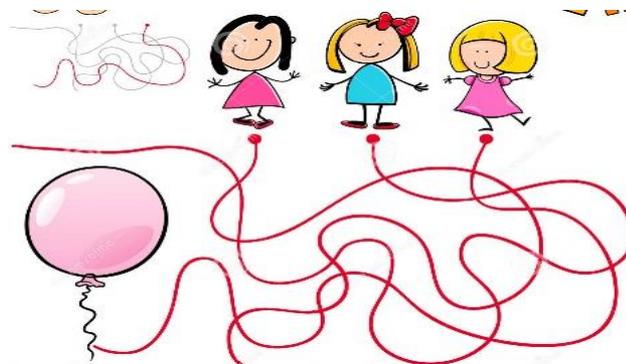
## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “TRAYECTORIAS”

Los niños estarán situados en fila detrás de una línea. A la señal deberán llegar a la línea de meta realizando la trayectoria que se indique desplazándose, inicialmente, en forma de carrera hacia delante. El trayecto es solamente de ida, debiendo quedarse detrás de la línea de llegada. Se cambiará de trayectoria y de forma de desplazamiento cuando lo hayan realizado todos los alumnos que componen el grupo. Lo importante es realizar correctamente la trayectoria, no llegar a la meta el primero.

VARIANTE: Utilizar, como forma de desplazamiento, carrera de espaldas, lateral hacia la derecha, lateral hacia la izquierda, a cuatro patas, saltando a pies juntos... Igualmente, se combinarán las trayectorias: rectilínea, zigzag, curva, mixta (realizando distintas marcas con estafetas, o con marcas en el suelo).

MATERIALES: Estafetas y tizas.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “COCODRILO”

En la mitad de un espacio, se dibujan dos líneas paralelas a 2 metros de distancia, como si fuese un río. Dentro de ese río imaginario, se pone uno de ellos y el resto se coloca a un lado. Para poder pasar hacia otro lado, tienen que gritar ‘Cocodrilo, cocodrilo, ¿podemos pasar?’ El que esté en el río dice ‘sí’ y pasan corriendo, pero el que es atrapado, será el cocodrilo.

VARIANTE: El que es atrapado se convierte también en cocodrilo y ayuda al primer cocodrilo.

MATERIALES: Gis.



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “LAS ESCONDIDAS”

Pueden hacerlo sin salvación hasta que el que busca encuentre a todos los participantes del juego, incluso pueden tomar tiempo de ejecución; también lo pueden hacer con un objeto (un peluche o prenda de ropa).



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### “PELOTA AMIGA”

#### 1a. Actividad:

Las niñas y niños deben manipular una pelota y realizar las siguientes acciones:

1. presionan la pelota, la abrazan y posteriormente la sueltan
2. Presionarán la pelota entre las rodillas y posteriormente la soltarán.
3. Presionarán la pelota entre las palmas de las manos y después la soltarán.
4. Presionarán la pelota en el piso con la planta de los pies y enseguida dejarán de pisarla.

Juego: “Atínale a la casa”. Se colocarán dos cajas o tinas. Los alumnos lanzarán las pelotas adentro de ellas varias veces.

#### 2a. Actividad:

1. Se sentarán y pondrán la pelota en el abdomen y abrazarán sus piernas comprimiendo la pelota, posteriormente extenderán piernas y soltarán la pelota.

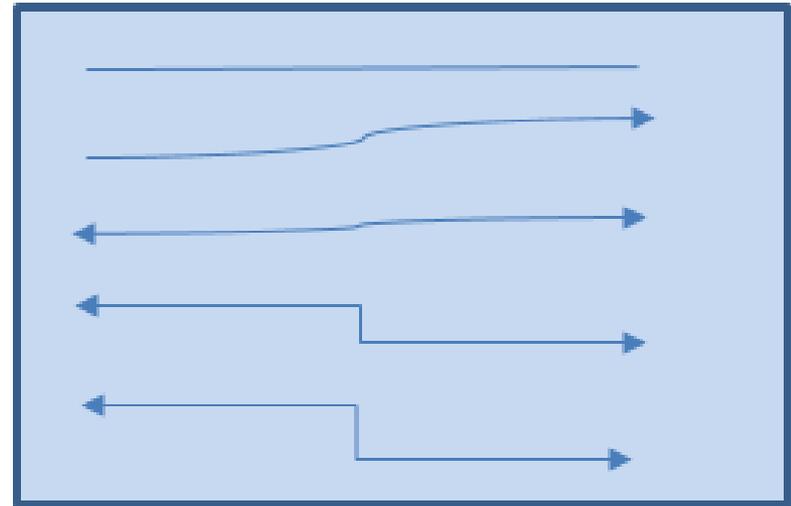


## CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ

### “PISTA LOCA”

#### **Actividad 1:**

Con apoyo de papá y/o mamá, trazar sobre una hoja de papel bond varias líneas rectas, curvas y/o zig-zag. Simulando una pista de carreras. El niño conducirá un carrito de juguete con la mano.



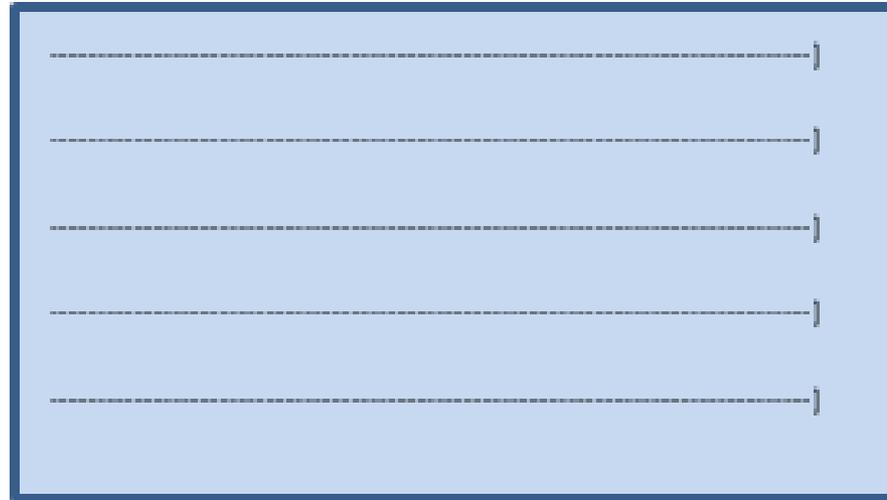
- Variantes:
- \*Conducirlo con el puño
  - \*Conducir el carrito con un dedo.
  - \*Empujarlo con un solo dedo.
  - \*Conducirlo con un pie.

## CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ

### “PISTA LOCA”

#### Actividad 2:

Con ayuda de papá y/o mamá, recortar la hoja sobre las líneas marcadas sin llegar al otro extremo de la hoja, (los carriles se podrán levantar). El niño colocara el carrito en uno de los carriles, lo levantará sujetándolo con las dos manos tratando de hacerlo avanzar hacia el otro extremo sin que se caiga.



#### Materiales:

- Papel bond o craft
- Plumones
- Tijeras
- Carritos de juguete
- Cinta adhesiva

## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD

### “PELOTA DE GOMA”



Actividad 1: Para iniciar, el niño contará con un globo y lo inflará.

Actividad 2: “Que no caiga”. Con su globo intenta que no caiga al suelo golpeándolo con distintas partes del cuerpo.

Variante: Entre los integrantes de su familia y el alumno intentarán que no caiga el globo al suelo, con la consigna de que ahora no se le puede golpear con las manos.

Actividad 3: Con un globo, cuenta cuantas veces consigue golpearlo: con la cabeza, con el hombro, con la rodilla, con el pie,...

Actividad 4. Con ayuda del padre de familia, tirarle el globo y éste debe darle con la parte del cuerpo que indique el que tira el globo. Se cambian los roles.

Actividad 5. En pareja con algún integrante de la familia, desplazarse con el globo sosteniéndolo con distintas partes del cuerpo: la cabeza, la nuca, la rodilla, la espalda,...

Actividad 6. “Batalla de globos”, cada jugador, (alumno y padre de familia) uno con su globo situado en las líneas de fondo del terreno de juego y una zona acotada en dichas líneas. A la señal, tendrán que trasladar golpeando su globo hasta la zona contraria y depositarlo en la zona marcada tratando que su zona sea la que menos globos contenga. Pasado un tiempo, se contarán los globos de una y otra zona, ganando el jugador que menos globos tenga en su zona

## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

### JUEGO CON TAPAS

1ª. ACTIVIDAD: Se coloca un recipiente grande con agua y con varias tapas de refresco. Posteriormente se le pide al niño que con una cuchara agarre topar algunas tapas.

2ª. ACTIVIDAD: Se le pide al niño que agarre las tapas de cierto color o cierta cantidad de tapas.

3ª. ACTIVIDAD: Al finalizar se le entregará al niño un balero reciclado con botellas de plástico de refresco y sus tapas, para que el niño lo coloree o adorne de la forma que quiera, posteriormente el papá le enseña al niño como se juega a balero.



## INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD.

### BURBUJAS DE JABÓN

Es importante que cuando realices las burbujas sea en un espacio seguro para evitar resbalones de los demás integrantes de la familia.

Procedimiento.

Mezcla cinco partes de agua, una parte de detergente líquido y una o dos cucharadas de glicerina, colócalo en un pequeño envase. Si tienes un limpiapipas has un círculo y deja un espacio para tomarlo de ahí, si no con un popote sumérgelo y listo para soplar. Podrás ver quien logra hacer la burbuja más grande. La que dura más, la que vuela más. En fin tú decides de cuantas maneras puedes retar a tu familia.

Material:

Agua

jabón líquido

glicerina

limpia pipas o popotes



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD.

### “TRES PASOS DE UNA HORMIGA”

Te explicamos cómo funciona este juego tan divertido. Los niños deben colocarse frente a ti en una habitación, al menos a ocho pasos de distancia. Les llamarás por su nombre y les dirás cuántos pasos deben dar.

La clave del juego está en “interpretar”, porque estos pasos serán “2 pasos de un elefante”, “dar 4 pasos de un ratón”, etc.

Es un juego fascinante para los niños ya que pueden imitar a los animales, las risas están aseguradas. Para que el juego dure más tiempo, te damos un truco genial. ¡No olvides los pasos hacia atrás del cangrejo!



## DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD.

### “TÍTERES CON CALCETINES”

Cose los trozos de lana al calcetín para hacer el pelo del títere. Con los botones podrás diseñar los ojos. La boca se puede pintar con cualquier rotulador de colores. Tu imaginación y la de los niños no tienen límites, así que podrás decorarlo como quieras.

Cuando terminaste de decorarlo, introducir la mano en el calcetín. Un títere de lo más coqueto hará las delicias de tus hijos, podrán darle vida inventando mil y una historias

#### Material:

Necesitas calcetines de colores sin usar o usados, eso sí, deben estar limpios. Hilos de lana, botones, aguja e hilo harán el resto.



## “A COLGAR LA ROPA”

De manera individual los niños o niñas tendrán que trasladar las pinzas de la ropa de casa de un lado al otro si tienen patio delimitar el área; colocados en una cubeta estarán las pinzas para ropa y a la cuenta de tres el niño o niña tendrá que ir gateando y tomar una pinza regresar y colocarla al otro lado en recipiente vacío, después irá en cuadrúpeda (cuatro puntos de apoyo sin que rodillas toquen el piso, caminando, trotando (no corriendo), corriendo; hasta que todas las pinzas estén del otro lado, cuando esto ocurra los niños tendrán que separar las pinzas de colores todas las azules, rojas, verdes, moradas, Para finalizar tendrán que contar cuantas pinzas hay de cada color. Utilizaremos los patrones básicos de movimiento.

**VARIABILIDAD:** Hacerlo por parejas y que se coloque un lazo al otro extremo y el niño o niña tendrá que ir colgando en el lazo las pinzas por colores.

**OBJETOS:** pinzas para ropa, cubeta y lazo.

