



Lecciones sugeridas  
Educación Física  
Nivel Preescolar a Primer grado



## **Colaboradores:**

- 1. Roberto A. Crespo Lugo- Facilitador Docente de Educación Física ORE Arecibo**
- 2. Maribel Torres. Maestra de Kinder- Escuela Antonio Vélez de Manatí**
- 3. Carmen M. Morales Rodríguez- Maestra nivel elemental- Escuela Luis F. Rodríguez de Camuy**
- 4. Rinaldi Fernández Pagán- Maestro nivel elemental- Escuela Ramón Emeterio Betances de Quebradillas.**

## CALENDARIO DE PROGRESO DE LAS LECCIONES

Próximas 10 semanas (octubre a diciembre de 2020)

<b>Días / Semanas</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1.</b>	Tarea #1	Tarea #1	Tarea #1	Tarea #1	Tarea #1
<b>2.</b>	Tarea # 2 y # 3	Tareas # 4 y # 5	Tareas # 6 y # 7	Tareas # 8 y # 9	Tarea # 10
<b>3.</b>	Tareas #11 y # 12	Tareas # 13 y # 14	Tareas # 15 y # 16	Tareas # 17 y # 18	Tarea # 19
<b>4.</b>	Tareas # 20 y # 21	Tareas # 22 y # 23	Tareas # 24 y # 25	Tareas # 26 y # 27 y # 28	Tarea # 29
<b>5.</b>	Tarea # 30	Tarea # 30	Tarea # 30	Tarea # 30	Tarea # 30
<b>6.</b>	Tarea # 31	Tarea #1	Tarea #1	Tarea #1	Tarea #1
<b>7.</b>	Tarea # 2 y # 3	Tarea # 2 y # 3	Tarea # 2 y # 3	Tarea # 2 y # 3	Tarea # 2 y # 3
<b>8.</b>	Tarea # 4	Tarea # 4	Tarea # 4	Tarea # 4	Tarea # 4
<b>9.</b>	Tarea # 5	Tarea # 5	Tarea # 5	Tarea # 5	Tarea # 5
<b>10.</b>	Tarea # 6	Tarea # 6	Tarea # 6	Tarea # 6	Tarea # 7

## **Lección 4: Estándar: Conducta Responsable.**

Estándar de Contenido: Exhibe una conducta personal y social responsable respecto a si mismo y hacia otros.

**Las expectativas de estándar de conducta responsable a nivel precolar son las siguientes:**

1. Completa la tarea.
2. Sigue las instrucciones del maestro.
3. Coopera con sus compañeros en actividad de movimiento.
4. Comparte con otros niños en actividades de movimiento a pesar de las diferencias personales.
5. Tolera esperar su turno para participar en actividades de movimiento.

**Tarea # 1: Con la ayuda de un adulto marca con una X en el calendario si cumples con responsabilidades que realizas durante los días semana.**

1. Deberes: las responsabilidades que se le asignan
2. Comidas: Se come la comida y meriendas.
3. Escuela: Realiza las tareas escolares.
4. Higiene: Realiza actividades de higiene tales como: cepillarse los dientes, peinarse, lavarse los dientes, manos, cara, bañarse, ext.
5. Habitación: recoge su cuarto.

	Deberes 	Comidas 	Escuela 	Higiene 	Habitación 
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

**Tarea # 2: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar**

1.



2.



shutterstock.com • 361559732

**Tarea # 3: Colorea las siguientes tareas que ayudan a mama y papa en el hogar:**



**Tarea # 4: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



2.





**Tarea # 5: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



2.



**Tarea # 6: Colorea el dibujo de niños compartiendo.**



**Tarea # 7: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



2.



**Tarea # 8: Colorea el dibujo de niños haciendo ejercicio.**



**Tarea # 9: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



**Tarea # 10: Con la ayuda de un adulto busca en la referencias en videos interactivos sugeridos, elige uno y compártelo con tu hijo (a)**



**Tarea # 11: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



2.



shutterstock.com • 524224831



**Tarea # 12: Colorea el dibujo del niño jugando con sus mascotas.**





**Tarea # 13: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



2.



**Tarea # 14: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar:**

1.



© CanStockPhoto.com - csp55136715

Carro de baterías de juguete

2.

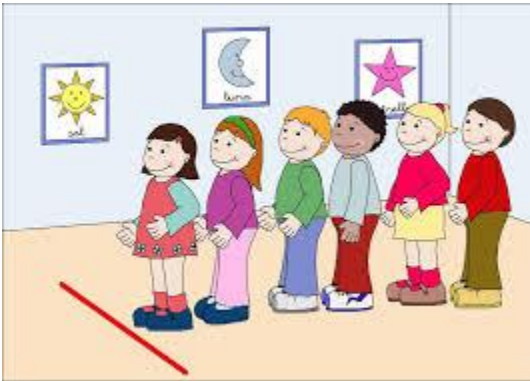


shutterstock.com • 646000363

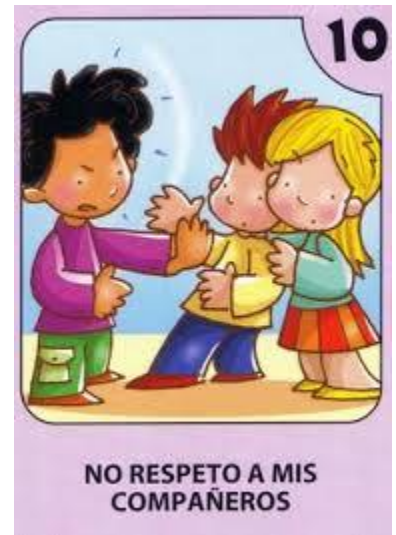
Carro de gasolina

**Tarea # 15: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.

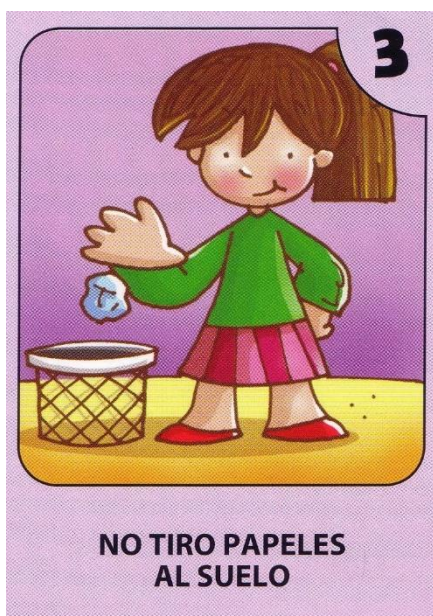


2.



**Tarea # 16: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 17: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 18: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 19: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1



© dreamstime.com

2.



© Photo.com



**Tarea # 20: Con la ayuda de un adulto busca en la referencias en videos interactivos sugeridos, elige uno y compártelo con tu hijo (a)**





**Tarea # 21: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea #22: Colorea el dibujo de niños ayudando a realizar tareas de limpieza.**



**Tarea # 23: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



VectorStock® <https://www.vectorstock.com/12863028>

2.



**Tarea # 24: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 25: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 26: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.



**Tarea # 27: Colorea el dibujo de niños esperando su turno.**



**Tarea # 28: Con la ayuda de un adulto marca con una X las acciones permitidas que puedes realizar en el salón de clase:**

1.



2.





**Tarea # 29: Con la ayuda de un adulto busca en la referencias en videos interactivos sugeridos, elige uno y compártelo con tu hijo (a)**



**Tarea # 30: Con la ayuda de un adulto marca con una X en el calendario si cumples con responsabilidades que realizas durante los días semana.**

1. Deberes: las responsabilidades que se le asignan
2. Comidas: Se come la comida y meriendas.
3. Escuela: Realiza las tareas escolares.
4. Higiene: Realiza actividades de higiene tales como: cepillarse los dientes, peinarse, lavarse los dientes, manos, cara, bañarse, ext.
5. Habitación: recoge su cuarto.

	<b>Deberes</b> 	<b>Comidas</b> 	<b>Escuela</b> 	<b>Higiene</b> 	<b>Habitación</b> 
<b>Lunes</b>					
<b>Martes</b>					
<b>Miércoles</b>					
<b>Jueves</b>					
<b>Viernes</b>					
<b>Sábado</b>					
<b>Domingo</b>					



## Lección 5: Estándar: Vida Activa y Saludable.

Estándar de contenido: Reconoce el valor de participar en actividades físicas para la salud, el disfrute, el reto, la autoexpresión y la integración social.

### **Expectativa:**

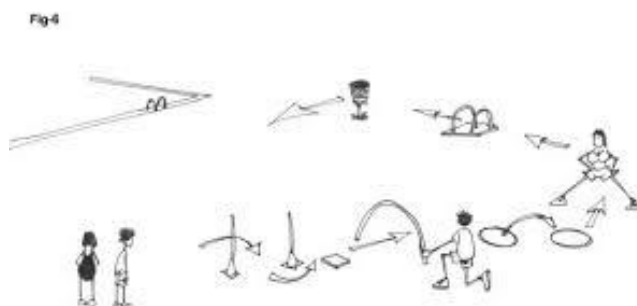
1. Participa activamente en actividades de movimiento.

## Tarea # 1: Con la ayuda de un adulto realizará actividades de movimiento a través del juego.

1. Realizará un circuito con varias estaciones para realizar diferentes actividades físicas tales como; correr, brincar, gatear, saltar, trepar, subir, bajar, balancear, atrapar, golpear, lanzar, bailar ext. Coloque varios obstáculos que el niño pueda saltar, pasar entre ellos, dibujar círculos y rallas en el piso ext. Lo importante que el niño pueda realizar varias actividades físicas diferente y pueda superar los obstáculos. Pude variar las estaciones diariamente según la disponibilidad de los implementos. Si tienes dudas para realizar a esta actividad de daré varios videos e ilustraciones para que te ayuden a realizar la actividad.

Ejemplos:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Gf65y8mLJ2c>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=D6WVZXU3-mY>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=hq3qU1WWVe4>



**Tarea # 2: Con la ayuda de un adulto realizará actividades de movimiento a través del juego.**

1. Para realizar esta actividad necesitaras una bola de playa o un globo y un equipo de música. Al ritmo de la música el niño lanzará el globo o la bola de playa hacia arriba y tocará la parte del cuerpo que el padre o en cargado le indique: (ver videos # 18 de referencia)

a. Al ritmo de la música el niño (ña) golpeará el globo con:

1. Con su mano izquierda
2. Con su mano derecha
3. Con ambas manos
4. Con la cabeza
5. con el hombro izquierdo
6. con el hombro derecho
7. con el pecho
8. con el pie derecho
9. con el pie izquierdo
10. con la rodilla izquierda
11. con la rodilla derecha
12. con la cadera

b. Repetirá la actividad, luego que golpe el balón lo atrapará con ambas manos

## Tarea # 3: Con la ayuda de un adulto realizará actividades de movimiento a través del juego.

Nombre del Juego: Flamenco

Material/Espacio

Equipo de música, Áreas verdes o Marquesina

Objetivo: Mantener una postura de equilibrio sobre un plano horizontal con una base de apoyo reducida.

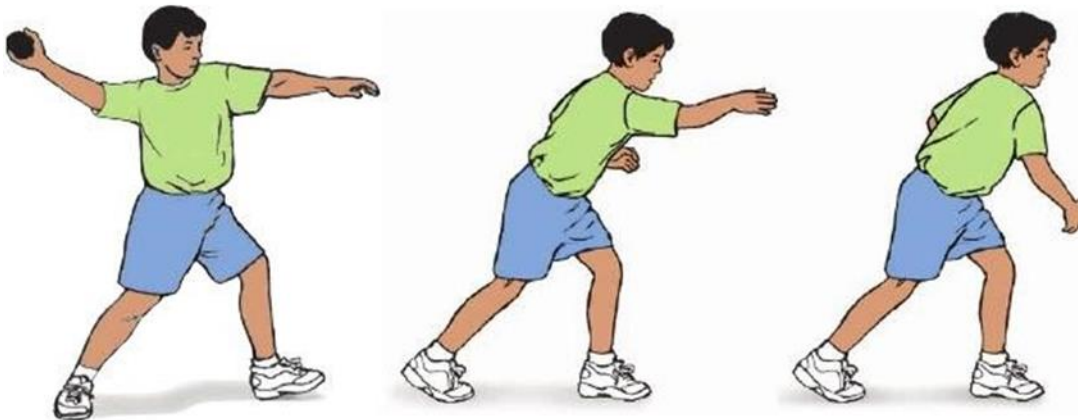
Descripción: los alumnos bailan libremente por el espacio al ritmo de la música. Una vez que ésta para, el alumno mantiene el equilibrio sobre una pierna hasta que la música vuelva a sonar. (10 a 15 min)



## Tarea # 4: Practicará la destreza de lanzar a través del juego.

1. El niño (a) lanzará un objeto (bola pequeña, bean bags, bola de tape) con su mano dominante por encima del brazo hacia un punto determinado a una distancia de 10 pies

Ejemplo:





## Tarea # 5: Practicará la destreza de atrapar a través del juego.

1. El padre o la persona encargada le lanzará un objeto (bola, bean bag, bola de papel o tape) a una distancia de 10 pies y el niño (a) la atrapará con ambas manos.

Ejemplo:



## Tarea # 6: Practicará la destreza de patear a través del juego.

1. El niño (a) pateará el balón a un punto determinado o pateará el balón en una área verde alrededor de 10 a 15 min.

Ejemplo:





# Referencias:

## Láminas

1. <https://www.pinterest.com/pin/397020523383201206/>
2. <https://www.pinterest.es/pin/232498399492766044/>
3. <https://i.pinimg.com/originals/c1/51/7c/c1517c91971e0d2457aaa8dab057bd3c.jpg>
4. <https://i.pinimg.com/236x/ae/b9/23/aeb92375e73dccb16f5c107a2045c94e.jpg>
5. <https://image.shutterstock.com/image-vector/construction-workers-vector-man-working-260nw-361559732.jpg>
6. <https://i.pinimg.com/originals/d9/96/51/d996513790a1a6d3fd6f9f4352bf9fa1.jpg>
7. <https://c8.alamy.com/compe/2bwxb1m/emoticono-afeitarse-2bwxb1m.jpg>
8. <https://i.pinimg.com/236x/d5/9c/60/d59c605ee21f5a344155431c6057aa10.jpg>
9. <https://i.pinimg.com/236x/cc/ab/62/ccab626b48db75715b39267e4bc239ed--soccer-boys.jpg>
10. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/eeijosemelianrodriguez/files/2020/05/r-3-1-300x247.png>
11. <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTETHVu98wLB--8igrZYQ0VQyeiqIiYivebeA&usqp=CAU>
12. <https://mobile-cdn.123rf.com/300wm/lenm/lenm1711/lenm171100049/89444657-ilustra%C3%A7%C3%A3o-com-um-jovem-irritado-perseguindo-um-gato-ateorizado-com-um-morcego.jpg?ver=6>
13. <https://i.pinimg.com/564x/5e/b9/b0/5eb9b06d1fa1e2e661b05a75d62beb67.jpg>
14. <https://image.shutterstock.com/image-vector/vector-flat-illustration-happy-young-260nw-646000363.jpg>
15. [https://comps.canstockphoto.com/boy-with-a-dog-is-riding-a-blue-car-vector-clip-art\\_csp55136715.jpg](https://comps.canstockphoto.com/boy-with-a-dog-is-riding-a-blue-car-vector-clip-art_csp55136715.jpg)
16. <https://i.pinimg.com/originals/09/45/42/0945429422aa341da5b44064be1e0d2e.jpg>
17. [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/nz14cl1sLY1iLibSaJVJPxUTM\\_NYfuAae4YfmHljDFSjYrD3g4bQiAQqoLAqT6un89Zl6V8nRjYtgW\\_I5Imouphu-zBKAB\\_-tsaVGgPduG0heOU](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/nz14cl1sLY1iLibSaJVJPxUTM_NYfuAae4YfmHljDFSjYrD3g4bQiAQqoLAqT6un89Zl6V8nRjYtgW_I5Imouphu-zBKAB_-tsaVGgPduG0heOU)
18. <https://i.pinimg.com/236x/db/71/6a/db716a79fc08af4a768c296f98e41b78.jpg>
19. <https://i.pinimg.com/736x/68/eb/65/68eb65da32e99dfca77225062eea8e4f.jpg>
20. <https://i.pinimg.com/236x/b4/95/2b/b4952b15e6d842127fe0ec8ec51a768a.jpg>

21. <https://i.pinimg.com/474x/16/fb/ac/16fbac75dcddd208d48c89b45b21665d.jpg>
22. <https://previews.123rf.com/images/topvectors/topvectors1810/topvectors181001645/110990480-boy-sitting-on-the-floor-classmate-mocking-him-bad-behavior-conflict-between-kids-mockery-and-bullyi.jpg>
23. <https://cdn4.vectorstock.com/i/1000x1000/20/28/boy-dirtying-the-girl-with-dirt-bad-behavior-vector-22642028.jpg>
24. <https://thumbs.dreamstime.com/b/boy-bad-behaviour-bullying-crying-girl-cartoon-kid-kicking-his-sister-s-toy-cubes-boy-bad-behaviour-bullying-crying-girl-151082279.jpg>
25. <https://previews.123rf.com/images/watcartoon/watcartoon1610/watcartoon161000013/69147543-boy-angry-shouting-with-mother-boy-shouting-at-her-mom-on-white-background-cartoon-vector-illustrati.jpg>
26. <https://cdn5.vectorstock.com/i/1000x1000/93/44/kid-throwing-sand-vector-23119344.jpg>
27. [https://image.freepik.com/free-vector/kid-bully-friend-bad-behavior\\_97632-794.jpg](https://image.freepik.com/free-vector/kid-bully-friend-bad-behavior_97632-794.jpg)
28. <https://i.pinimg.com/474x/df/62/09/df6209ad9d0dfecb5e6c5c7c68438d0a.jpg>
29. [https://st.depositphotos.com/1014732/2533/v/950/depositphotos\\_25338213-stock-illustration-girl-and-boy-sharing-sweets.jpg](https://st.depositphotos.com/1014732/2533/v/950/depositphotos_25338213-stock-illustration-girl-and-boy-sharing-sweets.jpg)
30. [https://image.freepik.com/vector-gratis/ninos-dibujos-animados-jugando-balancin-sobre-fondo-blanco\\_43633-1490.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/ninos-dibujos-animados-jugando-balancin-sobre-fondo-blanco_43633-1490.jpg)
31. <https://i.pinimg.com/236x/1e/26/74/1e2674aeec67426f0c6511360986cde2--cartoon-kids-happy-children.jpg>
32. <https://i.pinimg.com/originals/e7/d8/2e/e7d82e91ac8b93c4eaf97a355fac6916.jpg>
33. <https://www.educaciontrespuntocero.com/wp-content/uploads/2018/07/conducta-disruptiva-estudiantes.jpg>
34. <https://w7.pngwing.com/pngs/413/569/png-transparent-sandboxes-child-play-jardin-d-enfants-child.png>
35. <https://i.pinimg.com/originals/b8/3c/e4/b83ce4719abf0ae74b0bad05592fb1ae.jpg>
36. <https://i.pinimg.com/originals/e2/49/aa/e249aa6b439c600c78fd2ce00f8e1e0b.jpg>
37. <https://i.pinimg.com/originals/94/56/39/94563954c011c649ae000d3f9d1d7faa.jpg>
38. <https://4.bp.blogspot.com/-52eHAXtwopA/U02pvBLGsXI/AAAAAAAAA29k/wxmil-tUezE/s280/096.jpg>
39. <https://thumbs.dreamstime.com/z/ni%C3%B1os-que-hacen-ejercicio-de-equilibrio-la-yoga-ni%C3%B1o-peque%C3%B1o-y-muchacha-divertidos-en-ropa-deportes-forma-vida-sana-dise%C3%B1o-115566960.jpg>
40. [https://lh3.googleusercontent.com/proxy/mk2T1KEd8K6L63pBUjH2xcGsSOe5M7bwfBFBeexpQXCCu2gp7afyGrvWZUf\\_36lKnk3XvzphCJ3DFiJ-Z6loy935vOgmW57wK59UAw9Ejm7ZU56QUONjSoHG39I1\\_HSv0s](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/mk2T1KEd8K6L63pBUjH2xcGsSOe5M7bwfBFBeexpQXCCu2gp7afyGrvWZUf_36lKnk3XvzphCJ3DFiJ-Z6loy935vOgmW57wK59UAw9Ejm7ZU56QUONjSoHG39I1_HSv0s)

Videos sugeridos que fomentan los valores y la conducta responsable.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=siLrDhPIScA>

El elefante Bernardo | Cuento con valores para que los niños aprendan a respetar 🐘

2. <https://www.youtube.com/watch?v=jdC0mU-qGr8>

Las conejitas que no sabían respetar | Cuento con valores para niños 🐰🐰

3. <https://www.youtube.com/watch?v=hHOJ8cTaCLQ>

Los niños que no respetan las reglas - aprendiendo a ser héroes

4. <https://www.youtube.com/watch?v=VtpHzZ5Mm34>

CUIDO Y COMPARTO

5. <https://www.youtube.com/watch?v=fbWWalfJ7Sg>

La niña que no quería compartir

6. <https://www.youtube.com/watch?v=dRzuAr98-MU>

Los amigos que se golpeaban entre ellos y a los demás

7. <https://www.youtube.com/watch?v=k3Qgz9zSyQ4>

Los niños que gritaban en todos lados

8. <https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk>

Hábitos de Higiene

9. <https://www.youtube.com/watch?v=jjDuzfVom2o>

Sé esperar mi turno - Miss Rosi

10. <https://www.youtube.com/watch?v=qsl9967V3s8>

Respetando el espacio de los demás

11. <https://www.youtube.com/watch?v=5p4MI9R0WX8>

El desorden del salón de clases de Molly

12. <https://www.youtube.com/watch?v=kgnZvceVQMQ>

JUEGOS CASEROS para HACER EN CASA 🏠 en FAMILIA

13. <https://www.youtube.com/watch?v=xpopwNwaqKM>

Juegos para niños de PREESCOLAR en CASA.

14. <https://www.youtube.com/watch?v=c0-tE37IHP4>

Juegos para niños en cuarentena

15. [https://www.youtube.com/watch?v=2\\_Rlsnpg0gY](https://www.youtube.com/watch?v=2_Rlsnpg0gY)

JUEGOS DIVERTIDOS para NO ABURRIRSE en CASA | IDEAS para NIÑOS

16. <https://www.youtube.com/watch?v=Gf65y8mLJ2c>

Preescolar - Circuito de Educación Física

Preescolar - Circuito de Educación Física, Esc. Jaime Molina Mota - Cesar Liriano

17. <https://www.youtube.com/watch?v=D6WVZXU3-mY>

CIRCUITO EN CASA CON NIÑOS 2ª Parte

Revolución Food Fit

18. <https://www.youtube.com/watch?v=fVq3-sSqE6k>

PSICOMOTRICIDAD con globos (3)



SAGRADO CORAZÓN GODELLA

19. <https://www.youtube.com/watch?v=hq3qU1WWVe4>

Ejercicios para niños - Globos y Pelotas

[Dinamización Deportiva](#)