



**Mes: Septiembre Semana: 4 Tema: Salud física y crecimiento**

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| <b>Día 1</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>  |   |
|                    | Revisar   | <p><b>PHG2.2</b> Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física.</p> <p><b>PHG3.1</b> Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.</p> |
| <b>Indicadores</b> | <b>Preescolar más joven</b>   | <b>Preescolar mayor</b>   |
|                    | Puede arrastrarse por debajo, pasar por encima o caminar alrededor de obstáculos simples con apoyo. | Puede completar una carrera de obstáculos de forma independiente, corriendo, saltando o manteniendo el equilibrio.  |

**Actividad: Carrera de obstáculos**

Los niños recorrerán una sencilla pista de obstáculos usando elementos del aula o del exterior (conos, sillas, túneles, aros). Los preescolares más pequeños practicarán gatear, dar pasos y mantener el equilibrio con el apoyo del maestro. Los preescolares mayores tendrán el reto de completar la pista en secuencia e intentar carreras más rápidas. Los maestros les pedirán a los niños que observen cómo se mueven sus cuerpos y qué les ayuda a mantener el equilibrio.

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conos, aros, túneles, sillas, almohadas.</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>gatear, saltar, mantener el equilibrio | <b>Apoyo:</b> |
|---|---|---------------|



**Mes: Septiembre Semana: 4 Tema: Salud física y crecimiento**

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Día 2</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>   |   |
|                    | Revisar  | <p><b>PHG2.2</b> Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física.</p> <p><b>PHG3.1</b> Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.</p> |
| <b>Indicadores</b> |  |   |
|                    | <p><b>Preescolar más joven</b></p> <p>Puede rodar o atrapar una pelota grande con las dos manos.</p> | <p><b>Preescolar mayor</b></p> <p>Puede lanzar, patear y atrapar pelotas más pequeñas con control.</p>  |

**Actividad: Práctica de habilidades con el balón**

Los niños practicarán rodar, lanzar y atrapar pelotas con compañeros. Los preescolares más pequeños empezarán con pelotas grandes y blandas para rodar o lanzar suavemente. Los preescolares mayores usarán pelotas más pequeñas para practicar lanzar a canasta o patear a un compañero. Los maestros les darán un ejemplo de juego seguro con la pelota y fomentarán el trabajo en equipo.

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas blandas grandes y pequeñas</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>rodar, lanzar, atrapar | <b>Apoyo:</b> |
|---|---|---------------|



**Mes: Septiembre Semana: 4 Tema: Salud física y crecimiento**

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Día 3</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>                       |   |
|                    | Revisar  | <p><b>PHG2.1</b> Demostrar cómo los cinco sentidos apoyan el procesamiento de la información.</p> <p><b>PHG2.2</b> Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física.</p> |
| <b>Indicadores</b> |  |   |
|                    | <b>Preescolar más joven</b>                        | <b>Preescolar mayor</b>   |
|                    | Puede imitar posturas de yoga sencillas con apoyo. | Puede mantener la postura durante varios segundos y describir cómo se siente en su cuerpo.  |

**Actividad: Yoga y estiramientos**

Los niños participarán en una sesión guiada de yoga y estiramientos. Los preescolares más pequeños copiarán posturas sencillas como "árbol" o "estrella". Los preescolares mayores mantendrán las posturas por más tiempo, practicarán el equilibrio y describirán cómo se siente su cuerpo al estirarse. Los maestros fomentarán la respiración tranquila y la concentración.

|  |  |               |
|--|--|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjetas de poses visuales (opcional)</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>estirarse, equilibrarse, respirar | <b>Apoyo:</b> |
|--|--|---------------|



**Mes: Septiembre Semana: 4 Tema: Salud física y crecimiento**

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| <b>Día 4</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>   |   |
|                    | Revisar  | <p><b>PHG2.2</b> Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física.</p> <p><b>PHG3.1</b> Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.</p> |
| <b>Indicadores</b> | <b>Preescolar más joven</b>  | <b>Preescolar mayor</b>   |
|                    | Puede sostener el borde del paracaídas y sacudirlo con sus compañeros. | Puede seguir las instrucciones del juego del paracaídas (levantar alto, pasar por debajo, agitar rápido/lento).   |

**Actividad: Juego de paracaídas**

Los niños trabajarán juntos para mover un paracaídas (o una sábana grande) de diferentes maneras. Los preescolares más pequeños practicarán cómo sostenerlo y agitarlo con ayuda. Los preescolares mayores seguirán las instrucciones del grupo (hacer una "tienda de campaña", rebotar una pelota en el paracaídas, levantarlo y bajarlo). Esta actividad fomenta el trabajo en equipo y la coordinación corporal.

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Paracaídas o sábana grande</li> <li>● Pelotas ligeras (opcional)</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>sacudir, levantar, juntos, arriba, abajo | <b>Apoyo:</b> |
|---|---|---------------|



**Mes: Septiembre Semana: 4 Tema: Salud física y crecimiento**

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| <b>Día 5</b>       | <b>Tema(s) Fundamento(s)</b>                                 |  |
|                    | Revisar  | <p><b>PHG3.1</b> Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.</p> <p><b>PHG4.1</b> Demostrar una mayor independencia en las rutinas de cuidado personal.</p> |
| <b>Indicadores</b> | <b>Preescolar más joven</b>                                  | <b>Preescolar mayor</b>  |
|                    | Puede usar las manos para agarrar, apilar y ajustar objetos. | Puede utilizar herramientas pequeñas (pinzas, crayones, tijeras) con control.  |

**Actividad: Centros de revisión de motricidad fina**

Los niños rotarán por los centros de motricidad fina: plastilina, ensartar cuentas, cortar con tijeras y enlazar tarjetas. Los preescolares más pequeños se centrarán en agarrar y apilar, mientras que los preescolares mayores practicarán tareas más avanzadas como cortar siguiendo líneas o ensartar cuentas para crear patrones. Los maestros enfatizarán cómo unos dedos fuertes ayudan con la escritura y las tareas de cuidado personal.

|  |  |               |
|--|--|---------------|
| <b>Recursos/Materiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plastilina, cuentas, tarjetas para encordar, tijeras</li> <li>• Papel, crayones</li> </ul> | <b>Vocabulario clave:</b><br>manos, dedos, cortar, rodar, fuerte | <b>Apoyo:</b> |
|--|--|---------------|