



## Mes: Octubre Semana: 5 Tema: Salud física y crecimiento

<b>Día 1</b>	<b>Tema(s) Fundamento(s)</b>	
	Semana de revisión	PHG3.1 Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa PHG1.2 Demostrar el desarrollo de prácticas de seguridad
<b>Indicadores</b>		
	<b>Preescolar más joven</b>	<b>Preescolar mayor</b>
	Puede correr, detenerse y llevar una calabaza liviana o una pelota de manera segura con recordatorios.	Puede seguir las reglas del relevo, controlar la velocidad y pasar la calabaza con cuidado a un compañero de equipo.

Actividad: Carrera de relevos de calabazas Preparen un recorrido de relevos sencillo con conos. Los niños se turnan para llevar una calabaza pequeña (o una pelota) alrededor de los conos y de regreso, practicando correr, detenerse y girar mientras mantienen el objeto seguro. Enfatizan la importancia de mantener cuerpos seguros y prestar atención a dónde vamos.		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"><li>• Calabazas o pelotas ligeras (1 por equipo)</li><li>• Conos o marcadores de suelo para un camino.</li></ul>	Vocabulario clave: <ul style="list-style-type: none"><li>• correr</li><li>• detener</li><li>• doblar</li><li>• seguro</li><li>• equipo</li></ul>	Apoyo:



Plan de estudios preescolar

## Mes: Octubre Semana: 5 Tema: Salud física y crecimiento

Día 2	<b>Tema(s) Fundamento(s)</b>	
	Semana de revisión	PHG2.2 Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física. PHG3.1 Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa
<b>Indicadores</b>	<b>Preescolar más joven</b>	<b>Preescolar mayor</b>
	Puede imitar poses simples con indicaciones visuales y volver a un cuerpo tranquilo.	Puede mantener posturas de equilibrio brevemente, coordinar la respiración y realizar transiciones entre posturas.
Actividad: Yoga para agricultores y jardineros Enseñe una secuencia corta de yoga con posturas temáticas (semilla, brote, árbol, carretilla). Modele la inhalación por la nariz y la exhalación por la boca. Invite a los niños a observar las partes del cuerpo que trabajan en cada postura y cómo se sienten antes y después de moverse.		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas de pose (opcional)</li><li>• Música suave (opcional)</li></ul>	Vocabulario clave: <ul style="list-style-type: none"><li>• balance</li><li>• respirar</li><li>• estirar</li><li>• cuerpo</li><li>• calma</li></ul>	Apoyo:



Plan de estudios preescolar

## Mes: Octubre Semana: 5 Tema: Salud física y crecimiento

Día 3	<b>Tema(s) Fundamento(s)</b> Semana de revisión	
	PHG3.1 Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa PHG1.2 Demostrar el desarrollo de prácticas de seguridad	
Indicadores	<b>Preescolar más joven</b> Puede gatear, dar pasos y saltar con apoyo mientras permanece en el camino.  <b>Preescolar mayor</b> Puede planificar una ruta, ajustar la velocidad y completar el recorrido siguiendo las reglas de seguridad.	

<p>Actividad: Mix de carreras de obstáculos Crea un recorrido sencillo: gatea bajo un túnel, cruza líneas, salta a un punto y camina de puntillas por un sendero de equilibrio. Demuestra cómo esperar turnos y mantener el espacio. Los niños dibujarán su parte favorita del recorrido después de intentarlo.</p>		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"><li>• Túneles o sillitas/manta, línea/cinta de equilibrio</li><li>• Puntos de suelo, aros o bloques bajos</li></ul>	Vocabulario clave: <ul style="list-style-type: none"><li>• gatear</li><li>• saltar</li><li>• brincar</li><li>• balance</li><li>• esperar</li></ul>	Apoyo:



Plan de estudios preescolar

## Mes: Octubre Semana: 5 Tema: Salud física y crecimiento

Día 4	<b>Tema(s) Fundamento(s)</b> Semana de revisión  PHG3.1 Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa PHG2.1 Demostrar cómo los cinco sentidos apoyan el procesamiento de la información.					
Indicadores	<table border="1"><tr><td><b>Preescolar más joven</b></td><td><b>Preescolar mayor</b></td></tr><tr><td>Puede agarrar y soltar con pinzas, colocar cuentas grandes o girar tapas con ayuda.</td><td>Puede utilizar la pinza para enhebrar cuentas, girar o desenroscar tapas y utilizar herramientas con control.</td></tr></table>		<b>Preescolar más joven</b>	<b>Preescolar mayor</b>	Puede agarrar y soltar con pinzas, colocar cuentas grandes o girar tapas con ayuda.	Puede utilizar la pinza para enhebrar cuentas, girar o desenroscar tapas y utilizar herramientas con control.
<b>Preescolar más joven</b>	<b>Preescolar mayor</b>					
Puede agarrar y soltar con pinzas, colocar cuentas grandes o girar tapas con ayuda.	Puede utilizar la pinza para enhebrar cuentas, girar o desenroscar tapas y utilizar herramientas con control.					
Actividad: Estaciones de pellizcar, enhebrar y torcer Establezca 3 estaciones: (1) pinzas para mover pompones, (2) ensartar cuentas grandes, (3) abrir recipientes con un giro. Enseñe la posición de las manos y a observar cómo se sienten las cosas (lisas/ásperas, ligeras/pesadas). Invite a los niños a dibujar su estación favorita.						
Recursos/Materiales • Pinzas, pompones o bolitas de algodón • Cuentas grandes y cordones o limpiapiapas • Pequeños contenedores con tapas giratorias	Vocabulario clave: • pellizcar • hilo • girar • manos fuertes • sentir	Apoyo:				



Plan de estudios preescolar

## Mes: Octubre Semana: 5 Tema: Salud física y crecimiento

Día 5	<b>Tema(s) Fundamento(s)</b> Semana de revisión	
	PHG2.2 Demostrar el desarrollo de la conciencia corporal y la actividad física. PHG3.1 Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa	
Indicadores	<b>Preescolar más joven</b> Puede correr, perseguir burbujas y detenerse de manera segura con recordatorios para mantener el espacio.	<b>Preescolar mayor</b> Puede cambiar de velocidad/dirección, navegar en el espacio con sus compañeros y mostrar control durante los juegos.
<p>Actividad: Celebración del movimiento al aire libre Salgan al aire libre para una celebración del movimiento con opciones: búsqueda de burbujas, lanzar y atrapar bufandas y recorridos de movimiento con tiza. Fomenten la distancia segura y el control corporal. Terminen compartiendo brevemente qué movimiento les resultó más divertido o intenso.</p>		
Recursos/Materiales	Vocabulario clave: <ul style="list-style-type: none"><li>• espacio</li><li>• velocidad</li><li>• dirección</li><li>• control</li><li>• mover</li></ul>	Apoyo: