



Mes: febrero Semana: 2 Tema: Salud física y crecimiento

Día 1	Tema(s) Fundamento(s) <div><div>Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón</div><div>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.</div></div>	
Indicadores	Preescolar más joven	Preescolar mayor
	Imita movimientos sencillos relacionados con el corazón, como saltar y estirarse.	Siga secuencias de movimientos de varios pasos mientras aprende sobre la salud del corazón.
<p>Actividades: El docente presentará la idea de queNuestros corazones trabajan más duro cuando nos movemos.Los niños jugarán un juego de movimiento en el que...saltar, estirarse y bailarComo un corazón sano. El profesor indicará diferentes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• “¡Salta como si tu corazón estuviera bombeando!”• “¡Estírate como si tu corazón quisiera alcanzar el cielo!”• “¡Baila como un corazón fuerte y feliz!” <p>Los niños moverán sus cuerpos de diferentes maneras mientras aprenden queEl ejercicio mantiene nuestros corazones fuertes y saludables.</p>		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none">• Espacio abierto para el movimiento• Música para bailar• Bufandas/cintas (opcional)	Vocabulario clave: Corazón, Saltar, Estirarse, Bailar, Moverse	Apoyo:




Mes: febrero Semana: 2 Tema: Salud física y crecimiento

Día 2	Tema(s) Fundamento(s)	
	Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón	PHG1.2: Demostrar el desarrollo de prácticas de seguridad. PHG2.1: Demuestre cómo los cinco sentidos apoyan el procesamiento de la información.
Indicadores	Preescolar más joven	Preescolar mayor
	Siente los latidos de tu corazón antes y después del movimiento.	Describe cómo cambia el ritmo cardíaco con el ejercicio.
Actividades: El maestro pedirá a los niños que: colocan sus manos sobre sus pechos y sentir los latidos de su corazón mientras están sentados. Entonces, los niños... moverse de diferentes maneras (correr en el mismo lugar, saltar, dar saltos) durante 30 segundos . Después de detenerse, sentirán nuevamente los latidos de su corazón y discutirán Cómo se siente más rápido . Los niños en edad preescolar mayores hablarán sobre cómo El ejercicio fortalece nuestro corazón y por qué necesitamos movernos todos los días.		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none">Temporizador/Reloj	Vocabulario clave: Corazón, Latido, Rápido, Lento, Movimiento	Apoyo:



Mes: febrero Semana: 2 Tema: Salud física y crecimiento

Día 3	Tema(s) Fundamento(s) <div> <div>Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón</div> <div>PHG3.1: Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.</div> </div>	
Indicadores	Preescolar más joven	Preescolar mayor
	Súbete al lugar mientras sigues instrucciones sencillas.	Completa una carrera de obstáculos con saltos utilizando marcadores con forma de corazón.
<p>Actividades: El profesor preparará marcadores de suelo en forma de corazón y enseñar a los niños asaltar de un corazón a otro. Mientras saltan, dirán: “¡Salta como un corazón fuerte!” Los niños en edad preescolar más pequeños saltar en el lugar, Mientras que los niños en edad preescolar mayores sigue un camino en forma de corazón alrededor del salón. El maestro puede aumentar el desafío agregando patrones de salto (p.ej., Salta dos veces, salta grande y luego vuelve a saltar.).</p>		
Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Marcadores de papel o espuma en forma de corazón • Espacio abierto para el movimiento • Cinta 	Vocabulario clave: Saltar, saltar, moverse, equilibrio, fuerte	Apoyo: 



Mes: febrero Semana: 2 Tema: Salud física y crecimiento

Día 4	Tema(s) Fundamento(s)	
	Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón	PHG3.1: Demostrar el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa.
Indicadores	Preescolar más joven	Preescolar mayor
	Practica posturas de yoga sencillas con un compañero.	Practica posturas de yoga sencillas con un compañero.

Actividades: El profesor presentará **Yoga en pareja**, donde los niños trabajarán juntos para completar poses sencillas. Ellos:

- **Sentarse espalda con espalda** y estiran los brazos por encima de sus cabezas.
- **Tómese de las manos y mantenga el equilibrio** mientras se balancea de un lado a otro.
- **Párese y forme una “postura de corazón”** sosteniendo las manos sobre sus cabezas.

Los niños lo harán **centrarse en el equilibrio, el estiramiento y el trabajo en equipo**. Mientras el maestro les recuerda que **“Los amigos se ayudan mutuamente a crecer, al igual que el ejercicio ayuda a que nuestros corazones se fortalezcan”**.

Recursos/Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Espacio abierto para estiramientos • Visualizaciones de posturas de yoga 	Vocabulario clave: Estirar, Equilibrar, Amigo, Ayuda, Moverse	Apoyo:
--	---	-------------------



Mes: febrero Semana: 2 Tema: Salud física y crecimiento

Día 5	Tema(s) Fundamento(s) <div> <div> Tema: ¡Yo feliz y saludable! Número: 5 Letra: Hh Color: rosa Forma: Corazón </div> <div> 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. </div> </div>	
Indicadores	Preescolar más joven	Preescolar mayor
	Siga instrucciones de movimiento sencillas.	Completa desafíos de movimiento mientras sigues a un líder.
<p>Actividades: El profesor levantará un gran corazón rojo y mencionará diferentes desafíos de movimiento, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¡Marcha en el mismo lugar como un corazón fuerte!” • “¡Gira como un corazón feliz!” • “¡Corre en el mismo lugar como un corazón emocionado!” • “¡Congélate como un corazón en calma!” <p>Los niños seguirán las instrucciones del líder mientras participan en Juego divertido basado en el movimiento.</p>		
Recursos/Materiales	Vocabulario clave: Seguir, moverse, saltar, girar, congelarse	Apoyo: