

2021 “Año de la Independencia y la Grandeza de México”

Compendio de unidades didácticas en preescolar

Elaboró:

Profra. Ana María Cortés de la Cruz

C.C.T.

15EJN4774T

Z.E.

J215

TLALMANALCO, MEX. A 17 DE MARZO 2021

UNIDADES
didácticas EN
PREESCOLAR

Profra. Ana Cortes

EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR

La Educación Física según el Modelo Educativo 2017 APRENDIZAJES CLAVE.....Para la Educación Integral nos menciona que es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niñas, niños y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad, y que al ser un área eminentemente práctica brinda aprendizajes y experiencias para reconocer, aceptar y cuidar el cuerpo; explorar y vivenciar las capacidades, habilidades y destrezas; proponer y solucionar problemas motores..... Al mismo tiempo sus propósitos en la Educación Básica son:

- Desarrollar su motricidad
- Integrar su corporeidad
- Emplear su creatividad
- Asumir estilos de vida saludable
- Valorar la diversidad

La presente propuesta de Unidades Didácticas Educación Física considera la organización curricular del Nuevo modelo educativo que delimita con fines didácticos: un eje curricular: Competencia Motriz; y tres componentes pedagógico-didácticos: Desarrollo de la motricidad, Integración de la corporeidad y Creatividad en la acción motriz. Que favorecen la articulación de los conocimientos, habilidades y valores que se pretende adquieran desde preescolar hasta secundaria.

Tomando en consideración al grupo de 3º "A", ya que los alumnos disfrutaban de las actividades físicas, sin embargo, había que como docente, profundizar más en el tema y en la forma de trabajar de distintas maneras para potenciar este aspecto dentro del grupo.

Se tomó la iniciativa de realizar un compendio de unidades didácticas para trabajar con los alumnos del grupo y valorar el impacto en las sesiones de educación física.

La Educación Física en el nivel preescolar, desde la perspectiva de la educadora, se centra en las capacidades motrices de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación; y en la consolidación de la conciencia corporal, se pretende que, de manera progresiva, logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento.

Si bien los niños en este nivel han alcanzado control en sus movimientos, las oportunidades que vivan en la escuela harán que avancen y consoliden cada vez más sus capacidades motrices en acciones combinadas y complejas; desplazarse a distintas direcciones y velocidades al participar en juegos y actividades como saltar en un pie, caminar sobre líneas rectas; y en general, ejecutar movimientos corporales con coordinación y equilibrio.

Se busca que tomen conciencia y aprendan a conocer cómo es y cómo se mueven las distintas partes de su cuerpo, reconozcan sus límites y posibilidades, comprendan la importancia de los hábitos posturales

correctos, mantengan el equilibrio en situaciones de movimiento y reposo, identifiquen a través de la respiración y relajación las sensaciones que experimentan después de una actividad física y adquieran confianza y seguridad en la ejecución de sus movimientos.

Propósitos de la Educación Física en el nivel Preescolar

- Identificar y ejecutar movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad en diversas situaciones, juegos y actividades para favorecer su confianza.
- Explorar y reconocer sus posibilidades motrices, de expresión y relación con los otros para fortalecer el conocimiento de sí.
- Ordenar y distinguir diferentes respuestas motrices ante retos y situaciones, individuales y colectivas, que implican imaginación y creatividad.
- Realizar actividad física para favorecer estilos de vida activos y saludables.
- Desarrollar actitudes que les permitan una mejor convivencia y la toma de acuerdos en el juego, la escuela y su vida diaria.

unidad y "Jugamos con
OBJETOS EN EL ESPACIO"

SESIÓN 1

- 1.- El docente se presenta con los alumnos y les pregunta sus nombres, puede utilizar gafetes para identificarlos.
- 2.- “Enanos y gigantes” Todos estirados como gigantes, de puntitas, todos agachados como enanos, de cuclillas, desplazándonos por todo el espacio. ¿La cabeza es más grande que nuestra pierna? ¿Nuestras manos son iguales a los pies? Que los alumnos distingan la diferencia entre las partes de su cuerpo.
- 3.- Se toman los saquitos y que los pongan en su cabeza de manera estática sin que se caigan al piso.
- 4.-Ahora se ponen los saquitos en la espalda procurando que no caigan.
- 5.-Hacemos lo mismo pero ahora caminando por todo el espacio. ¿Cómo poner mi cuerpo para que no caiga el costalito?
- 6.- “Estatuas de marfil” Cantando se desplazan por todo el espacio y al término de la canción se quedan estáticos sin moverse. Preguntarles quienes pueden mantener equilibrio en un solo pie. Que propongan de cuantas maneras pueden hacer la actividad, ¿Con material? (Diagnóstico de la unidad didáctica)
- 7.- En orden todos recogemos el material y lo dejamos en su lugar

SESIÓN 2

- 1.- El docente les enseña en que parte del espacio se encuentra el material y que al finalizar la sesión deben regresarlo a ese lugar.
- 2.-Los niños recogen cuerdas que se encuentran dispersas por el espacio y el docente les pregunta que pueden hacer con ellas durante 2 minutos, hacer la observación que no deben hacer cosas que puedan lastimarlos a ellos o a sus compañeros.
- 3.- ¿Y si construimos un camino por el bosque? Pasar por el camino arrastrándonos, reptando, boca arriba, boca abajo (Cuidar esta actividad por si en el momento de la sesión se encuentra caliente el piso modificarla o hacerla en un lugar fresco). Hacerlo en cuadrupedia hacia arriba y abajo. ¿Qué animales podemos encontrarnos en un bosque? ¿Qué arboles hay en los bosques, sabemos el nombre de alguno de ellos?
- 4.- hacemos una línea con la cuerda y paso por encima de ella sin salirme como si fuera un equilibrista. ¿Y si juntamos todas las cuerdas? ¿Lo podemos hacer?
- 5.- Hacemos un círculo con nuestra cuerda y avanzamos por ella, ¿podemos hacer un círculo enorme? ¿Qué cosas que vemos por nuestra casa tienen forma de círculo?
- 6.- Ahora rodamos una pelota siguiendo el contorno de las cuerdas que forman el círculo, lo hacemos en los dos sentidos. Botando la pelota dentro del círculo.
- 7.-Sentados al final de la sesión enrollamos nuestra cuerda y la llevamos al lugar que designe el Maestro.

SESIÓN 3

- 1.- “Quitar colitas” Se ponen en su short su cuerda o un pañuelo tratando de quitárselas a los demás y que no quiten la nuestra. ¿Es justo que nuestros compañeros que les quitaron colitas salgan del juego?
- 2.- de manera individual o en parejas si las cuerdas no ajustan para el total de los alumnos, deben correr por el espacio arrastrando la cuerda de diferentes maneras, haciendo culebritas, etc...
- 3.- por parejas jugar con una pelota de diferentes maneras: lanzar y cachar la pelota, lanzarla que rebote y la cachan, rebotan con las dos manos.
- 4.- 1 alumno con 1 aro y el otro con la pelota lanzar a introducir la pelota en el aro, cambio de roles.
- 5.- con un aro individual o si no se cuenta con suficientes buscar la estrategia de hacerlo por parejas o tercias, rodar por todo el espacio o cancha el aro sin chocar con los compañeros.
- 6.- lanzar el aro rodando, seguirlo y cuando este se pare nos metemos en el aro.
- 7.- Manipular el aro de manera libre por el alumno. ¿Qué puedes hacer con el aro? ¿Puedes manipular el aro de diferentes maneras?
- 8.- Recogen los alumnos el material utilizado en la sesión ¿Es importante ayudar en casa a nuestros padres y madres? ¿De qué manera podemos ayudar en nuestra casa?

SESIÓN 4

- 1.- “ El lobo lobito” Se canta la ronda y se hace el juego, se colocan aros por todo el espacio que serán las casitas donde los alumnos pueden ponerse a salvo del lobo, ¿De cuantas maneras podemos desplazarnos para llegar a nuestras casitas? Explicarles que a eso se le llama patrón de movimiento (Locomoción)
- 2.- de manera individual con un aro el alumno se lo pasa de una mano a la otra, lo lanza con derecha y cacha con izquierda y viceversa,
- 3.- Pedirle al alumno que ponga en el suelo el aro qué es la tierra y nosotros seremos la luna por lo tanto daremos vueltas alrededor de la tierra (aro). ¿Cómo se llama el planeta donde vivimos?
- 4.- “ Mar y tierra” Cada alumno con un aro, se les explica el juego el cual consiste en ponerse dentro del aro y a la derecha es mar y a la izquierda es tierra.
- 5.-Se juntan por parejas los alumnos y uno pone su aro en el suelo parado para que el compañero lo atraviese reptando, gateando, cuadrupedia, cangrejito, etc.
- 5.-El docente les explica que se debe de hacer al terminar la actividad física (Hidratarse o tomar agua).

unidad " "

nuestro cuerpo

se expresa "

SESIÓN 1

- 1.-El docente recupera saberes previos y les explica lo que van a trabajar en la unidad didáctica.
- 2.- Marchando al compás de un pandero o si no se cuenta con este usar las palmas de las manos.
- 3.- Enseguida se les dice que entre más fuerte sea el sonido más rápido o fuerte será nuestro caminar y si el sonido es débil más débil será nuestro caminar.
- 4.- Con el mismo ritmo del pandero nos movemos por todo el espacio y cuando nos encontremos con otro compañero de frente debemos decirle el instrumento musical que más nos guste imitando su sonido, una trompeta, un tambor, etc...
- 5.- Ahora se hace siguiendo el ritmo con palmadas.
- 6.- lo hacemos ahora siguiendo el ritmo con el pie
- 7.- Se recoge el material del espacio.

SESIÓN 2

- 1.- “ El semáforo” Se ponen dos alumnos dentro de un aro e imaginan que van conduciendo un automóvil, el docente les pregunta quienes de ellos tienen auto en casa, al mismo tiempo les dice que si han visto unas cosas en las calles que tienen 3 colores: verde, rojo, amarillo. ¿Cómo se llaman y para qué sirven? ¿El color verde que indica? ¿El amarillo? ¿Y el rojo? Y que ellos conduzcan su aro bajo dichas reglas ¿Qué sucede al que no respeta dichas reglas? (Diagnóstico de la sesión)
- 2.- Siguen conduciendo su vehículo pero ahora hay mucho tráfico y obstáculos (poner previamente conos, cuerdas, palos y pelotas) decirles que son obstáculos que deben sortear y no tocar con su auto. ¿Qué podemos hacer para pasar sin tocarlos?
- 3.- Ahora han llegado al final y deben tomar un tren, ¿Cómo lo pueden formar con todos los compañeros del salón? Formar un tren y recorrer las vías sin salirse (Cuerdas o sogas formando un pasillo a manera de vías, si no se cuenta con sogas, dibujar con gis dos líneas paralelas de distancia considerable para que los alumnos se desplacen por ahí.
- 4.- Elabore un dibujo de sí mismo participando en la sesión de hoy.

SESIÓN 3

- 1.-El docente les entrega gises a todos para que por parejas se acuesten en el piso y dibujen la silueta del compañero (contorno) después hacen cambio de rol, ya que todos los alumnos tengan su silueta el docente les pide que vayan a ver las siluetas de los demás y chequen que semejanzas y diferencias hay con la de ellos.
2. Enseguida el docente les pide que se desplacen al ritmo del pandero o las palmas por todo el espacio y al cesar el ritmo corren a ubicarse en una silueta y se acomodan en la misma posición de ella, ¿Todas las siluetas son iguales? ¿En que son diferentes?
- 3.- A continuación el docente les pregunta si su silueta representa estados de ánimo (Enojo, tristeza, etc...) ¿Cómo se puede representar? Se les pide que inviten a sus compañeros a que vean su silueta y el niño deberá representar el estado de ánimo que quiera.

4.-A manera de reflexión final se les pregunta ¿Cuál estado de ánimo es el que en más ocasiones se encuentran ellos y por qué?

SESIÓN 4

1.- “ Ojos tapados” Por parejas uno de los alumnos tendrá los ojos tapados con un pañuelo o paliacate y el otro debe ponerse delante de él y deberá desplazarse a donde se encuentra el Mtro. Que dará un silbatazo para que el niño que no ve pueda orientarse y saber a qué lugar de la cancha se dirigen.

2.- Se hace la misma dinámica solo que ahora se hace con un aro, los alumnos deben de ir tomando el aro para trasladarse por el espacio.

3.- Ahora lo vamos a guiar por un camino de aros en el piso.

4.- Lo hacemos sobre una cuerda larga.

5.- Reflexión grupal: ¿Qué sintieron desplazarse con los ojos tapados? ¿Por qué?

unidad 

"TODOS SOMOS
DIFERENTES"

SESIÓN 1

- 1.- El docente reúne a los alumnos y les explica el aprendizaje esperado de la unidad didáctica ¿En qué me parezco a mis compañeros? ¿En qué somos diferentes? ¿Qué puedo hacer con mi cuerpo?
- 2.- Pedirles que se dibujen en una hoja de papel con el mayor número de detalles posibles y en colectivo mencionan que pueden hacer con las partes de su cuerpo. (Diagnóstico de la unidad didáctica)
- 3.- Por parejas jugar con una pelota, que cada uno proponga diferentes maneras de jugar con la pelota ¿Ahora qué puedo hacer con la pelota?
- 4.- Reflexión grupal: ¿Qué cosas puede hacer mi compañero al igual que yo?

SESIÓN 2

- 1.- El docente los reúne en el centro de la cancha o espacio y les comenta que en esta sesión imaginaran que viajan a un lugar llamado "Gigantalandia", donde habitan puros gigantes.
- 2.- El docente los va guiando, les va dando indicaciones a todos: vamos a ser todos muy grandes, nos ponemos de puntitas y los brazos muy estirados.
- 3.- Ahora nos sentamos, en el país de Gigantalandia todos tienen las piernas muy grandes, las estiramos, una y luego la otra.
- 4.- Los brazos los tenemos muy grandes, los estiramos, uno primero, luego el otro.
- 5.- Su cuerpo es muy grande, por adelante su pecho, por detrás su espalda.
- 6.- sus manos son muy grandes, las movemos.
- 7.- Caminan por todo el espacio dando pasos o zancadas largas
- 8.- En Gigantalandia los niños tienen los ojos muy grandes, se abren los ojos lo más que puedan, sus orejas son muy grandes, las estiran, su boca también es muy grande, la abren.
- 9.- Pero un día se encontraron con un niño que venía de "Pequiñilandia" el cual era muy pequeño, vamos a andar de cuclillas, ¿Cómo son sus piernas? ¿Sus piernas?
- 10.- Caminan dando pasos pequeños.
- 11.- Vamos a decir todas las partes grandes de nuestro cuerpo
- 12.- Decimos ahora las partes pequeñas de nuestro cuerpo. Hay algunos niños que no son grandes o pequeños, ¿Cómo son?

SESIÓN 3

- 1.- “ La gallinita ciega” Se coloca un alumno con un pañuelo o paliacate cubriéndole los ojos, los demás debe moverse alrededor de el sin hacer ruido para que el compañero se ubique en el espacio utilizando su oído. Hacerlo haciendo ruido, dando palmadas, llamando al niño por su nombre, etc....
- 2.- Se colocan por parejas con un aro y un cono, ¿Qué podemos hacer con este material?
- 3.-Ponen entre todos los alumnos los aros formando un camino, deben de brincar de aro a aro sin salirse de ellos, ¿Todos lo lograron? ¿Por qué algunos compañeros no lo lograron?
- 4.- “El espejo” Se juntan por parejas y uno de ellos realiza movimientos, gestos y demás, su compañero debe imitar dichos movimientos.
- 5.- ¿Podemos jugar al espejo con material?
- 6.- Previamente se consiguen revistas y periódicos para que los alumnos recorten imágenes de personas con diferentes estados de ánimo, las imágenes las pegaran en una cartulina.

SESIÓN 4

- 1.- El docente les explica que en la sesión de hoy conocerán lo que es un mimo y lo que hace... ¿Alguien sabe qué es un mimo?
- 2.- “El mimo” Se juntan por parejas y cada niño debe reproducir movimientos representativos de lo que ellos elijan, puede ser: Animales, personas haciendo diferentes cosas como: abrir una puerta, usar un desarmador, usar un martillo, etc... ¿Hemos utilizado herramientas en nuestra casa? ¿O nuestros padres las utilizan? ¿Cuáles son?
- 3.-“ La casa de los mimos” El docente forma dos equipos de alumnos, uno de ellos se coloca en el centro del espacio o cancha y el otro equipo debe estar fuera de la cancha, el docente les indica a ambos equipos que dentro de ella es la casa de los mimos y los de afuera la visitan y deben observar a los mimos y adivinar qué es lo que están realizando. Después se invierten los papeles.
- 4.- El alumno dibuja la casa de los mimos.

unidad y

"Jugamos y

convivimos"

SESIÓN 1

- 1.- El docente explica a los alumnos lo que se espera de ellos en la unidad didáctica ¿Es bueno jugar en equipo? “Quitar colitas” Se ponen en su short su cuerda o un pañuelo tratando de quitárselas a los demás y que no quiten la nuestra. ¿Es justo que nuestros compañeros que les quitaron colitas salgan del juego? ¿Qué podemos hacer para que sigan participando en el juego?
- 2.- “ Mar y tierra” Cada alumno con un aro, se les explica el juego el cual consiste en ponerse dentro del aro y a la derecha es mar y a la izquierda es tierra.
- 3.- “Invítame a jugar” Por parejas cada alumno con 1 material (cono, pelota, cuerda, bastón, costalito) y deben invitar a su compañero a jugar con su material, que los dos propongan cómo jugar ¿Es importante convivir de manera pacífica con nuestros compañeros? (Diagnóstico de la unidad didáctica)
- 4.- Qué ambos hagan un solo dibujo de ellos compartiendo el material.

SESIÓN 2

- 1.- “ Cambio de planeta” Se colocan aros dispersos por toda la cancha, solo un alumno queda sin aro, a la indicación del Mtro. Deben de cambiarse de aro y el alumno sin aro aprovecha para ganar uno, se les pide que ellos propongan maneras de desplazarse hacia los aros. ¿De qué forma puedo apoyar a mis compañeros que no alcancen aro?
- 2.- Por parejas jugar con un aro lanzándolo (rodando, con una mano, con otra)
- 3.-“ Cruzamos el río” Los alumnos colocan sus aros por todo el espacio y el docente les menciona que son piedras y deben cruzar el río solo pisando los aros (Checar que la distancia de aro a aro sea la adecuada a la edad de los alumnos) ¿Quiénes de ustedes han atravesado un río? ¿Cómo lo cruzaron? Que los alumnos propongan de cuantas maneras pueden cruzar el río. ¿Y si nos ayudamos todos a cruzar el río?
- 4.- “El tren” Todos formamos con los aros una especie de tren para avanzar por todo el espacio ¿Podemos hacerlo todos juntos?

SESIÓN 3

- 1.- “ El semáforo” Se ponen dos alumnos dentro de un aro e imaginan que van conduciendo un automóvil, el docente les pregunta ¿Por qué son necesarias las reglas en nuestra vida cotidiana?
- 2.- Siguen conduciendo su vehículo pero ahora hay mucho tráfico y obstáculos (poner previamente conos, cuerdas, palos y pelotas) decirles que son obstáculos que deben sortear y no tocar con su auto. ¿Qué podemos hacer para pasar sin tocarlos?
- 3.- ¿Y si construimos un camino por el bosque? Pasar por el camino arrastrándonos, reptando, boca arriba, boca abajo (Cuidar esta actividad por si en el momento de la sesión se encuentra caliente el piso modificarla o hacerla en un lugar fresco). Hacerlo en cuadrupedia hacia arriba y abajo. ¿Respetamos a nuestros compañeros al permitir que hagan propuestas al juego?
- 4.-Dibuja una sesión de Educación Física donde todos convivan de manera armónica respetándose todos.

SESIÓN 4

- 1.- Se les entrega a los alumnos 1 hoja de papel reciclado y el docente les pregunta si pueden correr con ella en el pecho sin que se caiga al suelo, en la espalda, en la cabeza, etc... ¿En qué otras partes del cuerpo pueden ponerla?

- 2.- Se forma un equipo y el docente les pregunta si pueden utilizar sus hojas para moverse por todo el espacio o cancha sin pisar fuera de las hojas, ¿Cómo lo hacemos?
- 3.- Cada alumno recoge su hoja y hace una pelotita y empieza a lanzar y cacharla.
- 4.- La lanzamos a un compañero y el cacha la mía y yo la de el.
- 5.-Intentamos hacerlo con el pie.
- 6.- la conducimos con el pie por todo el espacio o cancha.
- 7.- El docente les pide que recojan su pelotita y la lleven al bote de basura ¿Cómo podemos evitar la contaminación en nuestra casa o colonia?

BIBLIOGRAFIA:

Secretaria de Educación Publica (2017), Aprendizajes clave para la educación integral, Educación Preescolar, Plan y programa de orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, Educación Física en preescolar, pag. 328.

Secretaria de Educación Pública (2017), Aprendizajes Clave para la Educación Integral, Educación Física, Educación Básica, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, Ciudad de México: Primera edición

Devís, J.; Peiró, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: 2.ª ed.

Moreira, M. (1993), Unidades Didácticas e Investigación en el Aula, Colección: Cuadernos Didácticos, Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias, Las Palmas de Gran Canaria: Librería Nogal Ediciones.