

Índice de contenido

Presentación	5
Introducción	9
Recomendaciones metodológicas	11
Objetivo	13
Descripción del programa de actividades	15
Cap. 1. Actividades de respiración	17
Flor y vela, 17. El globo, 18. El popote, 19. Las burbujas, 20. Como perritos y gatitos, 21. Mi nombre, 21.	
Cap. 2. Actividades para maternal	23
Armar el cuerpo humano, 23. La canción del cuerpo, 24. Caminando sobre aros, 25. A lanzar la pelota, 26. Nombrar acciones, 27. Juegos de imitación, 28. La papelera, 29. Caminando con equilibrio, 30. El túnel, 31. Como un cangrejo, 32. Juego de la casa, 32. Las articulaciones, 33. Rodando, 35. Las figuras, 36. Marometas, 37. El gusano, 37. Atñnale al aro, 38. La banda musical, 39. Saltar, 40. Caminar sobre bloques, 41. El juego de los colores, 42. Mi bolita de papel, 42. Manipulando, 43.	
Cap. 3. Actividades para primero de preescolar	45
Posición base, 45. ¿Dónde tienes...?, 46. Descubriendo el cuerpo, 47. La canción del cuerpo, 48. Transportando, 49. ¿Cerca o lejos?, 50. Baila y ahora... ¡deténte!, 51. A pasar el puente, 52. A saltar los sacos, 53. Aviones y pasajeros, 54. Mi cuerpo, 55. Gatos y ratones, 56. Lanzar la	

pelota, 56. Adentro, afuera, 57. Cantando y aplaudiendo, 58. Jinetes y caballos, 59. Me balanceo, 59. Rápido-lento, 60. Jugando con el aro, 61. Caracoles, 62. Jugando con la pelota, 63. Juego del revés, 64. Figuras humanas, 65. De goma, 66. Saltando obstáculos, 67.

Cap. 4. Actividades para segundo de preescolar **69**

Juego de robots, 69. Imitación de máquinas, 70. Cambio, 71. A saltar la cuerda, 72. Flexionando, 73. Izquierda y derecha, 74. Botando la pelota, 75. ¿Qué es?, 76. Tela en movimiento, 77. Girando el aro, 78. La gallina ciega, 79. En busca del tesoro, 80. El semáforo, 81. Despejar el campo, 82. Seguir caminos, 83. Vagones, 84. Carreras, 84. Recolección de objetos, 85. Canciones con ritmo, 86. Tú para allá, yo para acá, 87. Tú subes, yo bajo, 88. Caminando entre conos, 89.

Cap. 5. Actividades para tercero de preescolar **91**

La simetría corporal, 91. El juego del espejo, 92. Girando, 94. El lobo y las ovejas, 94. Conducción de la pelota, 95. Carrera de relevos, 96. Sobre el gran océano, 97. Relevos con objetos, 98. Atados, 98. Movimiento en conjunto, 99. Figuras humanas, 100. Tirar de la cuerda, 101. El guía, 102. Siguiendo el ritmo, 103. Muévete a la..., 104. Lanzar el aro, 105. La locomotora, 105. Quién puede más I, 106. Quién puede más II, 107. Flexibilidad, 108. Somos equilibristas, 109.

Cap. 6. Actividades de relajación **111**

El masaje, 111. Imaginando el cuento, 112. Mi respiración, 113. En el fondo del mar, 114. El títere, 115. El acordeón, 116. Apretando la pelota, 116. A estirarse, 117.

ANEXO

Instrumentos de evaluación **121**

Bibliografía **137**