



COLEGIO Manuel Rodríguez
Rancagua
Educadora: Jorge Sagredo G
Nivel: Transición.

Ámbito	Ámbito Formación Personal y Social.
Núcleo	Corporalidad y Movimiento.
Objetivo de Aprendizaje	OA 6 Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.
Objetivo transversal	Conocer y explorar las partes de nuestro cuerpo.
Contenido	
Habilidades	Coordinación fina.
Semana	Desde 21 septiembre al 25 de septiembre de 2020.

HORARIO SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pensamiento Matemático	Motricidad	Exploración del entorno sociocultural	Mi texto	Fonoaudióloga
Lenguaje	Exploración del entorno natural	Inglés	Lenguaje artístico	Orientación

Actividad: "Moviéndonos en nuestra casa".

Necesitamos:

- 3 cojines



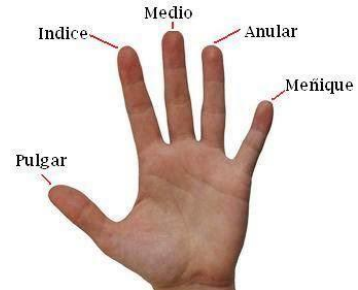


Desarrollo de la actividad:

❖ **Primero:**

Activaremos nuestro cuerpo con los siguientes movimientos.

- 1- Masajes en la palma y dorso de la mano, también moveremos los dedos en todas direcciones y las muñecas en forma circular.



- 2- Palma – puño frontal: con las manos al frente, alternar movimientos abriendo y cerrando las palmas de las manos. Una mano estará abierta y la otra en puño.



- 3- Palma – palma: con las manos al frente, alternar los movimientos entre la palma de la mano y el dorso de la mano. Una mano estará con la palma hacia arriba y la otra palma estará mirando hacia abajo.



- 4- Palma – puño de frente: con las manos una frente a otra, alternar movimientos abriendo y cerrando las palmas de las manos. Una mano estará abierta y la otra en puño.



- 5- Dos dedos – un dedo: alternar los movimientos de los dedos, en una mano mostrar dos dedos como un conejito y la otra mano un dedo (dedo índice).





COLEGIO Manuel Rodríguez
Rancagua
Educadora: Jorge Sagredo G
Nivel: Transición.

❖ **Luego:**

Realizaremos una serie de actividades que estimularan nuestras habilidades motrices.

1- Desplazamientos con cojines en diferentes direcciones:

Vamos a colocar nuestros tres cojines frente a nosotros, caminaremos hasta el cojín que está en el medio, nos agacharemos y tomaremos con nuestras manos el cojín que quedo atrás y los vamos a colocar delante de todos y nuevamente avanzaremos al medio y seguiremos repitiendo este método para avanzar.



Estos desplazamientos los realizaremos hacia adelante y de forma lateral hacia la derecha y hacia la izquierda.

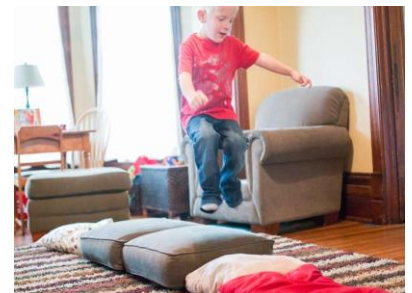
2- Desplazamiento en zigzag

A continuación, vamos a colocar un cojín adelante y otro un poco más atrás para avanzar en forma de zigzag tal como se muestra en la imagen. Y haremos el mismo procedimiento del ejercicio anterior.



3- Saltos sobre cojines

A continuación, realizaremos saltos a pies juntos hacia el frente y en zigzag, combinando los ejercicios anteriores.





COLEGIO Manuel Rodríguez
Rancagua
Educadora: Jorge Sagredo G
Nivel: Transición.

4- Equilibrio sobre cojines

Finalmente realizaremos equilibrio en nuestros cojines:
Equilibrio con los pies juntos y los ojos abiertos
Equilibrio con los pies juntos y ojos cerrados
Equilibrio con un pie.
Cada ejercicio se debe realizar de 10 a 15 segundos de mantención.



❖ Cierre:

A continuación, vamos realizar unos ejercicios de respiración para volver a la calma

- Realizaremos unos movimientos de relajación y la respiración constara de poner boca abajo con los ojos cerrados y las manos en la frente y vamos a respirar por la nariz y botar por la boca por 3-4 minutos manteniendo silencio total en la casa. (se recomienda realizar este trabajo en familia para mantener la concentración en la actividad)



COLEGIO Manuel Rodríguez
Rancagua
Educadora: Jorge Sagredo G
Nivel: Transición.

❖ **Indicaciones para padres:**

- Los niños necesitan de al menos 30-60 minutos de actividad física al día, construir o improvisar un área de juego libre, que sea seguro.
- Menos de dos horas al día de televisión, celular o computador.
- Recordar que a mayor estimulación cognitiva-motora mejorara el aprendizaje en todas las áreas.
- Dormir lo suficiente para tener la mayor energía y concentración durante las clases.
- Tomar un buen desayuno para estar lo más concentrado posible, el cerebro consume el 30% de la glucosa, se puede tener un snack para comer durante la clase.