



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 19 Octubre al 23 de Octubre 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: "Circuito motor en casa".

Necesitamos:

- 2 Cojines (tamaño mediano en lo posible).
- 3 Pares de calcetines.
- 1 Toalla.
- 1 Caja de zapatos.
- 3 Botellas plásticas.
- Participación de algún miembro de la familia.



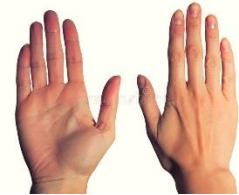


Desarrollo de la actividad:

❖ **Primero:**

Activaremos nuestro cuerpo con los siguientes movimientos.

- 1- 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.



- 2- 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).



- 3- Nariz-Oreja: Alternar movimientos tocando con una mano la nariz y con la mano contraria la oreja, es decir, tocarse mi nariz con la mano derecha y con la mano izquierda la oreja derecha y viceversa.





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

❖ **Luego:**

Realizaremos una serie de actividades que estimularan nuestras habilidades motrices.

Invitaremos al niño o niña a jugar a lanzar y atrapar una pelota (puede ser un peluche o cojín pequeño u otro objeto similar que sea blando).

Este juego tendrá dos desafíos:

Lanzar la pelota "lo más alto posible" y atraparla ¡sin que se caiga al suelo! Motívalo a variar los tipos de lanzamiento, repitiendo cada uno de ellos al menos 5 veces.

- Lanzar y atrapar con las manos juntas.
- Lanzar, dar un giro y atrapar.
- Lanzar, agacharse y atrapar.
- Lanzar y atrapar con una mano (derecha e izquierda).





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

A continuación, realizaremos un circuito motor combinando lo que hemos realizado en las clases anteriores.

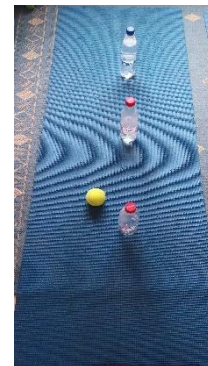
Comenzaremos colocando nuestros calcetines de la siguiente forma: la acción que realizaremos es saltar con ambos pies donde están los dos calcetines y luego saltar con un pie donde hay un calcetín.



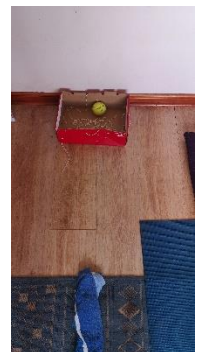
Luego colocaremos dos cojines de la siguiente forma: Aquí saltaremos con los pies juntos sobre los cojines.



Luego usando tres botellas de plástico las colocaremos separadas para poder pasar a través de las botellas en zigzag conduciendo una pelota con las manos.



Finalmente pasaremos haciendo equilibrio por un camino de toalla con la pelota en las manos, llegando al final del camino encontraremos una caja de zapatos en la cual tengo que lanzar nuestra pelota y lograr meterla en la caja





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

❖ **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)

❖ **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 los más concentrado posible, el cerebro consume el 30% de la glucosa, se puede tener un snack para comer durante la clase.