



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 02 Noviembre al 06 de Noviembre 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: "Equilibrio, Desplazamientos, Saltos en casa".

Necesitamos:

- Hojas de papel (cuaderno, oficio o cartulinas)
- 1 Silla
- 2 toallas
- 4-5 peluches
- 2 Toalla.
- 3 pelotas de calcetines
- 1 caja de zapatos
- Participación de la familia.





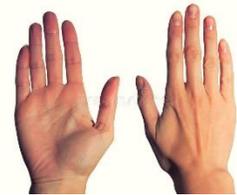
COLEGIO Manuel Rodríguez
Rancagua
Educadora: Jorge Sagredo G
Nivel: Transición.

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- Dedo-Nariz-Dedo: Alternar movimientos tal como se ve en la fotografía, colocaremos una mano frente nosotros con el dedo índice levantado y mi otro dedo índice tocando la punta de la nariz. Alternare el movimiento tocando la punta de la nariz y luego tocar la punta de mi dedo.





❖ **Luego:**

Realizaremos una serie de actividades que estimularan nuestras habilidades motrices.

Invitaremos nuestros niños y niñas a jugar lanzando y atrapando un peluche con una caja.

El ejercicio consistirá en lo siguiente, uno de los integrantes de la familia tendrá una caja (caja de zapatos) y el otro participante tendrá el peluche en sus manos.

Lo siguiente será lanzar el peluche intentado que entre a la caja, lanzar 5 veces y luego intercambiar roles.



A continuación, realizaremos un circuito motor con los implementos que fueron pedidos.

- 1) Iniciaremos colocando dos toallas estiradas en el suelo en la cual pasaremos por la primera de forma de 4 patas y la segunda saltando como conejo.



- 2) Luego colocaremos una fila de peluches en la cual cruzaremos saltando de lado a lado.





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

- 3) Luego colocaremos una Silla en la cual tendremos que pasar por debajo de esta.



- 4) Finalmente colocaremos 5-6 hojas separadas dejando un peluche que tendremos que recoger.



❖ **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.