



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

<b>Ámbito</b>	Ámbito Formación Personal y Social.
<b>Núcleo</b>	Corporalidad y Movimiento.
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	OA 6 Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.
<b>Objetivo transversal</b>	Conocer y explorar las partes de nuestro cuerpo.
<b>Contenido</b>	
<b>Habilidades</b>	Coordinación fina.
<b>Semana</b>	Desde 05 Octubre al 25 de Octubre de 2020.

### **HORARIO SEMANAL**

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

Actividad: "Equilibrio y desplazamientos".

Necesitamos:

- 2 Cojines (tamaño mediano en lo posible).
- 3 Pares de calcetines.
- Participación de algún miembro de la familia.



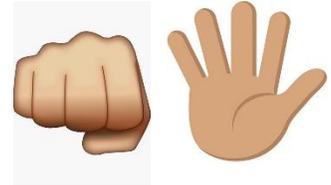


Desarrollo de la actividad:

❖ **Primero:**

Activaremos nuestro cuerpo con los siguientes movimientos.

- 1- 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.



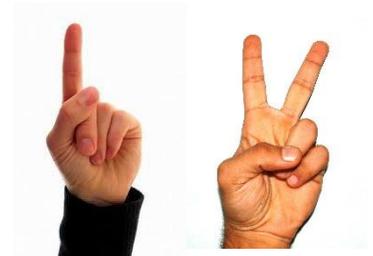
- 2- Palma – palma: con las manos al frente, alternar los movimientos entre la palma de la mano y el dorso de la mano. Una mano estará con la palma hacia arriba y la otra palma estará mirando hacia abajo.



- 3- 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.



- 4- 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).





❖ **Luego:**

Realizaremos una serie de actividades que estimularan nuestras habilidades motrices.

**1- Equilibrio con cojines**

En esta actividad comenzaremos en posición de boca abajo tal como se puede ver en la imagen, luego colocaremos en nuestra espalda un cojín de tamaño mediano, una vez colocado nos levantaremos y adoptaremos una posición de gateo tratando de que nuestro cojín no caiga al suelo. Si logramos llegar a la posición volveremos a acostarnos boca abajo.



**2- Desplazamiento con cojines**

A continuación, siguiendo con nuestro ejercicio anterior comenzaremos boca abajo e iremos a la posición de gateo, ahora avanzaremos hacia adelante tratando de que nuestro cojín no se caiga y luego lo haremos retrocediendo para volver donde comenzamos y acostarnos boca abajo.





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

### **3- Equilibrio con cojines y calcetines**

A continuación, con nuestros pares de calcetines vamos a hacer 3 pelotas. El juego consistirá en lo siguiente, colocaremos un cojín en el suelo y una pelota de calcetín sobre este, vamos a levantar el cojín sin que la pelota se caiga y daremos 5 pasos hacia adelante y 5 pasos hacia atrás dejando el cojín de nuevo en el suelo



### **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.