



**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 el 23 Noviembre al 27 de Noviembre 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: "Circuito del Movimiento".

Necesitamos:

- 2 Silla
- 2 Globos
- 1 Toalla
- 4 – 5 Cojines
- 1 Caja de zapatos
- Participación de la familia.





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

### **Desarrollo de la actividad:**

Vamos a requerir de espacio para nuestra actividad, por lo cual moveremos muebles para nuestra zona de juegos que libre.

Completaremos un circuito que estará formado por diferentes estaciones y para pasar de una estación a otra deberemos terminar la tarea de la estación correspondiente.

### **Estaciones:**

- En nuestra primera estación colocaremos dos sillas pegadas a una pared tomaremos un globo el cual tendremos que hacerlo pasar por debajo de las sillas.



- Luego pasaremos a la segunda estación en la cual atravesaremos tres veces por una cuerda floja



- En la tercera estación tendremos que pasar a través de unas rocas (cojines) pasaremos a través de este camino tres veces.





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

- Para la cuarta estación colocaremos una caja a una distancia de un paso y medio donde encontraremos 4 pelotas que tendremos que lanzar con el objetivo de que entren en la caja.



- Para finalizar llegaremos a nuestra última estación la cual será de equilibrio sobre una plataforma, nos subiremos a un cojín con ambos pies y levantaremos una pierna la cual mantendremos elevada por 20 segundos cada una.



#### ❖ **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.