

PRIMER CICLO

“EN CASA...EN MOVIMIENTO”

FUNDAMENTACIÓN:

El niño o la niña comienzan a relacionarse y comunicarse con el mundo que lo rodea a partir de sus posibilidades motrices, por ello, es fundamental que conozca su cuerpo. La idea es presentar situaciones de enseñanza para desarrollar en casa, donde se ponga énfasis en las habilidades motoras básicas y sus posibles combinaciones, graduando su dificultad de acuerdo a la edad y el espacio de la casa o el patio que se disponga.



OBJETIVOS:

Que el niño o niña logre...

- * Utilizar sus habilidades motrices manipulativas, variando formas, distancias, tipos de objetos, cantidad de participantes.
- * Participar en juegos cooperativos, acordando reglas y cuidados esenciales.
- * Asumir actitudes de respeto, aceptación, solidaridad y cuidado de uno mismo y de los demás

EJE N° 1: En relación a las practicas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

SABERES:

- Desarrollo de habilidades motrices básicas locomotrices, no locomotrices y manipulativas (lanzamientos-recepciones) variando formas, distancias y tipos de objetos
- Reconocimiento y exploración de las capacidades condicionantes y coordinativas en acciones jugadas.

- Desarrollo de actividades corporales y motrices compartidas entre niños, niñas y toda la familia enfatizando el respeto, el cuidado por uno/a mismo/a, aceptando y valorando la diversidad.
- El respeto, acuerdo y/o modificación de las reglas, que posibiliten la igualdad de oportunidades para todos y todas.

ACTIVIDADES/JUEGOS:

Materiales: Pelotas de papel, trapo, medias y/o elementos que encuentres en casa.

Para desarrollar las actividades vamos a organizar la clase en tres momentos. Esto es muy importante, porque debemos preparar nuestro cuerpo gradualmente (de lo simple a lo complejo) para cualquier actividad física.

Así también, es muy importante, el tercer momento o “vuelta a la calma”, dónde realizamos ejercicios de baja intensidad, como estiramientos, relajación y reflexiones de la clase.

PRIMER MOMENTO:

Para comenzar la clase, vamos a trabajar pensando muchas maneras posibles de lanzar la pelota (autopases o pases a un familiar). Ejemplos de autopase: Lanzo la pelota hacia arriba y la tomo con dos manos, ahora la tomo con la derecha, ahora con izquierda...etc. Es muy importante prestar atención en los cuidados para consigo mismo, los demás y los objetos que nos rodean.

- ¿Jugamos al “DISTRAIDO” en familia? El juego consiste en pasar la pelota de mano en mano, sin decirle a quién se la pasas. ¡Tienen que estar todos muy atentos!! ¡A la tercera vez que se le cae, esa persona tiene una prenda!
- La prenda consiste en:
 - Cantar una canción, responder una adivinanza o realizar el ejercicio que te pida tu familia.

SEGUNDO MOMENTO:

Luego de esa primera actividad, seguimos la clase ...

- Trabajo en **CIRCUITO** variando lanzamientos, distancias, objetos, participantes.

El trabajo en CIRCUITO o por ESTACIONES es muy importante, ya que da la posibilidad de desarrollar varias habilidades motrices utilizando los elementos que hay en casa.

EJEMPLOS:

1) Embocar: (pelotitas de papel, de medias o masa) en un recipiente (vaso ,jarra, latas) desde diferentes distancias, posiciones y/o alturas.

2) PASO la pelota: a un integrante de mi familia por encima de la mesa y la RECIBO rodando por debajo de la mesa. Se pueden crear más variantes.

3) Lanzamiento de bolos: Arma tus materiales con los elementos que encuentres en casa. Por ejemplo: botellas plásticas y pelotas de papel, medias, etc.

4) A ponerle el sombrerito! Con botellas y vasos plásticos. Tratar de embocar el vaso sobre el pico de las botellas plásticas que están sobre la mesa.

Consejo: Puedes recorrer el circuito más de una vez, también cambiar los ejercicios, haciendo que la dificultad sea mayor, y así superarte día a día.

..y ahora nos preguntamos y resolvemos haciéndolo:

¿Qué otra forma de lanzar conoces? ¿Cómo puedo recibir ese objeto?

¿Puedo con una mano?... ¿y con la otra? Busca distintas formas de lanzar y recibir los diferentes objetos, variando las distancias.



¿Qué reglas de juego propondrías? CREAR- REVOLVER

Escribe las respuestas solo o con ayuda de la familia en tu cuaderno.

TERCER MOMENTO:

- Parados/as: Estiramos muy bien nuestro cuerpo como tocando el techo, luego tocando el suelo.
- Hacemos lo mismo pero estando sentados (con piernas cerradas y luego abiertas). Acompañamos el ejercicio con una respiración tan profunda como si fueras a inflar un globo, que se infla y se desinfla.
- Guardar el material, limpio y desinfectado.
- Desinfectar y limpiar el espacio físico utilizado.
- Conversar sobre lo trabajado:

¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué cambiarías?



Atención familia:

Es muy importante en estos días, observar y acompañar a los niños y niñas en la motivación durante el desarrollo de actividades cognitivas y motrices, VALORANDO, por sobre todo, LOS LOGROS ALCANZADOS.

Algunos indicadores de avances para observar en los niños y niñas:

- 1) ¿Entiende las consignas dadas?
- 2) ¿Resuelve problemas que se presentan durante el desarrollo de las actividades?
- 3) ¿Calcula la distancia, en relación a su cuerpo y los objetos, en los lanzamientos?
- 4) ¿Disfruta de las actividades?
- 5) ¿Cuida su cuerpo y el de los demás?

Registren en papel, todo lo observado durante o después de las actividades.

Comunicar a las y los docentes estos avances o las dificultades que se presentan, permiten revisar las propuestas y acercarles otros modos de hacer las actividades alcanzadas.

Pueden dejar registrado en fotos o un pequeño video las actividades realizadas. Es importante explicarles los ejercicios, los cambios realizados, para luego compartir con sus amigos, trabajando paralelamente la oralidad.

Les dejamos algunos links para ver y seguir jugando en casa y con la familia:

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

CUIDATE...CUIDANOS...QUEDATE EN CASA!!!