

ESCUELA: Albergue Dr. Juan Carlos Navarro

DOCENTE: Fernández Cecilia

NIVEL INICIAL: Sala 5 años.

TURNO: Mañana.

ÁREA CURRICULAR: Áreas Integradas

TÍTULO DE LA PROPUESTA: “A MOVERNOS Y DIVERTIRNOS EN FAMILIA”

CONTENIDOS:

*Imagen positiva de sí mismo

*Cuidado de sí mismo.

*Disfrute de escuchar y bailar canciones.

*El cuerpo y su cuidado.

*El número escrito.

*Prácticas corporales, motrices y ludo motrices.

*Habilidades motoras básicas de tipo no loco motivas (empuje, tracción, correr, saltos)

ACTIVIDADES:

Señores Padres:

El ejercicio y la actividades lúdicas son muy importante para el desarrollo motor del niño, ayudan a mejorar sus capacidades condicionales: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad muscular, velocidad y capacidades coordinativas: ritmo, ubicación tempo-espacial, equilibrio, etc.

Considerando que: el área de educación física ayuda a mejorar la salud de los alumnos, les pedimos que este tiempo de cuarentena estimulen a sus hijos a estar en movimiento.

Recomendaciones para las actividades:

*Los ejercicios pueden llevarse a cabo durante el día (mañana o tarde) lo importante es que los niños siempre estén acompañados por un adulto durante la ejecución de los mismos.

*El espacio físico donde se realicen los ejercicios debe ser seguro, es decir de cualquier elemento cortante, punzante, o elementos que obstaculicen el espacio de trabajo.

*La vestimenta debe ser adecuada y cómoda: Pantalón de buzo, remera y zapatillas, dependiendo de las condiciones climáticas.

*Comer una hora antes de empezar con cualquier ejercicio propuesto.

*Los niños no pueden ingerir alimentos, ni golosinas (chupetines, cicles, etc.) mientras realizan cualquier actividad.

*Pueden realizar dos o tres actividades en el día y repetir las hasta cinco o seis veces para mejorar el ejercicio.

*Veinte o treinta minutos al día el ejercicio sería óptimo para el niño.

Muchas gracias por su colaboración, dedicación y tiempo para nuestros alumnos.

¡¡COMENZAR A BAILAR!!

*Con la siguiente canción se trabajará en todas las actividades.

*A continuación el enlace para buscarlo por YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=aDyxERspQlc>

*Entrada en calor bailando la canción: “VOY A DIBUJAR MI CUERPO”

*Mover las partes de nuestro cuerpo al ritmo de la canción:

Voy a dibujar mi cuerpo,
la cabeza es lo primero,
un bracito a cada lado
y en las manos, cinco dedos.

Un poquito voy bajando
y a las piernas ya llegué,
voy hacer las zapatillas
porque dentro están los pies.

Y ahora que me acuerdo
algo falta en la cabeza

dos ojitos, una boca,
la nariz y dos orejas.

¡Mira qué bien
que dibujé
de la cabeza
a los pies!

DÍA 1:

Dimensión: Formación Personal y Social – Ámbito: Convivencia, Interacción Social, Identidad, - Educación Física: Habilidades Básicas: saltar, correr, bailar, etc.

Dimensión: Ambiente Natural y socio-Cultural - Ámbito: Ambiente Natural: Mi Cuerpo y sus Cuidados.

Dimensión: Comunicativa y Artística – Ámbito: Música: Repertorio de canciones.

***Entrada en Calor:** Con la ayuda de un adulto, colocar la música “Voy a dibujar mi cuerpo” y bailar moviendo las partes del cuerpo como indica la canción.

*Luego jugar a ser estatuas: invitar a todos aquellos que estén en nuestro hogar, jugar durante unos minutos. (Con ayuda de un adulto buscar música divertida).

-Designar a un miembro de la familia quien será el encargado de detener la música en un momento determinado y los demás deberán quedarse inmóviles con posiciones divertidas.

*Buscar un elemento en casa como por ejemplo una mesa o silla: ubicar el mismo en un lugar determinado que nos permita bailar cerca o lejos del mismo.

*Repetir estas acciones varias veces.

***Vuelta a la Calma:** colocar música relajante e invitar a quedarse en un solo lugar, inhalar y exhalar de manera pausada mientras jugamos a inflar y desinflar un globo imaginario siempre en forma lenta. Lo repetir varias veces.

DÍA 2:

Dimensión: Formación Personal y Social – Ámbito: Convivencia, Interacción Social, Identidad, - Educación Física: Habilidades Básicas: saltar, correr, bailar, etc.

Dimensión: Ambiente Natural y socio-Cultural - Ámbito: Ambiente Natural: Mi Cuerpo.

Dimensión: Comunicativa y Artística – Ámbito: Música: Repertorio de canciones.

***Entrada en Calor**: Con la ayuda de un adulto, colocar la música “Voy a dibujar mi cuerpo” y bailar moviendo las partes del cuerpo como indica la canción.

*Empujar distintos elementos como pelotas, ruedas.

*Empujar a un adulto o hermano, espalda con espalda.

*Empujar a un compañero con ambas manos apoyadas en su espalda.

*Empujar la pared.

*En parejas, con un adulto o hermano se toman de las muñecas y traicionan una para cada lado.

*En parejas enfrentados y tomados de la mano, uno en cuclillas el otro de pie, este último camina hacia atrás traicionando al compañero.

*Juego: el desmayado, en parejas uno detrás del otro, uno se hace el desmayado y el otro lo lleva, tomándolo por debajo de los brazos y cruzando las manos sobre el tórax.

*Colocar una cubierta con una soga atada, a la orden ir y traerla arrastrando de la soga.

*Repetir estas acciones varias veces.

***Vuelta a la calma**: colocar música relajante e invitar a quedarse en un solo lugar, inhalar y exhalar de manera pausada mientras jugamos a inflar y desinflar un globo imaginario siempre en forma lenta. Lo repetir varias veces.

DÍA 3:

Dimensión: Formación Personal y Social – Ámbito: Convivencia, Interacción Social, Identidad, - Educación Física: Habilidades Básicas: saltar, correr, bailar, etc.

Dimensión: Ambiente Natural y socio-Cultural - Ámbito: Ambiente Natural: Mi Cuerpo.

Dimensión: Comunicativa y Artística – Ámbito: Música: Repertorio de canciones.

***Entrada en Calor**: Con la ayuda de un adulto, colocar la música “Voy a dibujar mi cuerpo” y bailar moviendo las partes del cuerpo como indica la canción.

*Desplazar por todo el espacio imitando diferentes animales (caballo, conejo, perro)

*Empujar elementos hacia adelante, atrás a distintos lados.

*Atar una soga a una cubierta y traicionamos llevándola hacia un lado y luego hacia el otro.

*Colocar palos de escoba y pasar saltando con dos pies, luego con uno y después con el otro.

*Repetir estas acciones varias veces.

***Vuelta a la calma**: colocar música relajante e invitar a quedarse en un solo lugar, inhalar y exhalar de manera pausada mientras jugamos a inflar y desinflar un globo imaginario siempre en forma lenta. Repetirlo varias veces.

DÍA 4:

Dimensión: Formación Personal y Social – Ámbito: Convivencia, Interacción Social, Identidad, - Educación Física: Experimentar equilibrio estático y dinámico. Juegos Tradicionales con elementos reciclados.

Dimensión: Ambiente Natural y socio-Cultural - Ámbito: Ambiente Natural: Mi Cuerpo y sus Cuidados - Matemática: El Número Escrito.

Dimensión: Comunicativa y Artística – Ámbito: Música: Repertorio de canciones.

***Entrada en Calor**: Con la ayuda de un adulto, colocar la música “Voy a dibujar mi cuerpo” y bailar moviendo las partes del cuerpo como indica la canción.

*Jugar con bolos o botellas plásticas y una pelota de media o la que tengan en casa de tamaño pequeño.

*Ubicar las botellas en forma de triángulo con ayuda de un adulto. El jugador lanza la pelota desde una distancia de 5mts. Tratando de derribar las botellas. Lanzan en 2 vueltas.

*Con la ayuda de un adulto anotar los nombres de los jugadores y la cantidad de botellas derribadas en cada tirada.

*Al finalizar el juego ganara quien tenga más botellas derribadas.

*Repetir esta acción varias veces,

***Vuelta a la calma**: Realizar un breve relato de lo que más le gusto del juego con la ayuda de un adulto. (Observando los resultados anotados de quien más derribo botellas).

Directora: Silvana González