**Instructivo para desarrollar actividad física y juegos recreativos**

El párvulo deberá realizar cada actividad en un espacio cómodo y seguro, supervisado por un adulto quien le describirá cada una de las tareas que debe llevar a cabo por medio del juego lúdico desde su casa.

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 1**   |
| **Nivel de trabajo:** kínder |
| **“Núcleo de autonomía-Motricidad-tramo III”** **Aprendizaje a trabajar:** -Se desplaza, combinando posturas como: caminar, correr, trepar, saltar, rodar, agacharse.-Lanza objetos en la dirección deseada.-Atrapa una pelota que se le arroja al cuerpo |
| **Descripción de actividades:**La clase de hoy dará inicio con una entrada en calor antes de nuestras actividades a realizar. Deberás ingresar al primer link de apoyo para ejecutar un video que deberás llevar a cabo como tu calentamiento. Ayudándote para preparar tu cuerpo para la parte principal de tu clase.El alumno o alumna no debe olvidar la hidratación continua, realizar movilidad articular y estiramiento de las zonas junto con ejercicio adecuados para esta parte de la clase.**1-“Juego de tarritos”,** deberá el alumno o alumna realizar una hilera de unos 5-10 tarros separados a menos de un metro de distancia cada uno, debiendo ubicarse en un punto de partida para desarrollar los siguientes desplazamientos:-trote en zigzag sin botar los tarros-saltos a pies juntos sin botar los tarros-posición “arañita” sin botar los tarros-caminata en reversa sin botar los tarros-pateo de una pelota para derribar todo los tarros que puedas (el estudiante se alejara de la hilera de tarros a unos metros para realizar el pateo de la pelota (goma o fabricada de papel forrada con cinta adhesiva).**2-“Saltando el palito”,** el pupilo(a) deberá ubicarse frente a su ayudante o adulto que tendrá un palito (escoba o brocheta gruesa) que comenzara a moverlo sobre la superficie plana del suelo de manera lateral. El niño o niña comenzara haciendo saltos esquivando el movimiento del bastón, puede ser con pies juntos Variante de la actividad:Pies juntos, con un pie, de espaldas alternando pies o incluso, tocando con una mano rápidamente el suelo, unas 10 veces por ejecución. **3-“Tarros y bastones”,** con ayuda de un adulto, el niño o niña pondrá dos tarros en la superficie del suelo separados a unos 3-5 metros de distancia, apoyando un bastón o palito (escoba) sobre los tarros en ambas extremidades de este, logrando firmeza en la simulación de una “valla”. Construirá mínimo unas 4-5 vallas y deberá hacer lo siguiente:-salto sobre las vallas alternando piernas (pies juntos si es posible) unas 10 veces.-pasara por debajo de estas, simulando un soldado, unas 10 veces.Variante de la actividad:Se puede incluir el trabajo de lanzamiento de un objeto seguro y liviano. Deberá pasar sobre estas vallas con el objeto en la mano, evitando que se caiga (en la boca, en una mano, bajo un brazo) y al llegar a la última valla, deberá lanzarlo hacia un circulo que habrá en una pared (marcado con papel o tiza), teniendo solo 3 intentos.**Como finalizo mi clase?** El estudiante formara un cuadrado en el suelo con una tiza de color o bien solo con una cinta de algún color que se vea. El adulto colocara una música de relajación y guiara su trabajo de flexibilidad en el siguiente orden (lo importante que no salga de la zona delimitada):-Sentado(a) piernas estiradas tocándose la punta de los pies-Posición mariposa, tronco abajo estirando brazos al frente-Piernas separadas, tronco abajo al centro con brazos extendidos. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/34/2016/05/Mapa-Nucleo-de-Autonom%C3%ADa.pdf> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk><https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE> |

|  |
| --- |
| **Recomendación para niños con NEE** |
| Lo más importante que sigan los objetivos de aprendizaje: El adulto debe lograr que el niño(a) se desenvuelva libremente en un espacio seguro y cómodo, ponerle música y ambientar el espacio de trabajo. Además poco a poco fabricarle material de entretención, hacerlo(a) participe de creaciones de objetos entretenidos, y sobre todo que se sienta a gusto y cómodo. |

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 2**  |
| **Nivel de trabajo:** kínder |
| **“Núcleo de autonomía-Motricidad-tramo III”** **Aprendizaje a trabajar:** -Se desplaza, combinando posturas como: caminar, correr, trepar, saltar, rodar, agacharse.-Lanza objetos en la dirección deseada.-Atrapa una pelota que se le arroja al cuerpo**.** |
| **Descripción de actividades:**El párvulo deberá dar inicio a la clase de hoy llevando a cabo una entrada en calor, comenzará ejecutando una coreografía zumba kinds (escoger uno de los primeros 3 link de apoyo audiovisual).Posteriormente, realizará un trote libre con música de ambiente durante unos 5 minutos.2 minutos de hidratación.**1-“Pelota y tarros”,** el estudiante se ubicara en un punto de pie en superficie plana con una pelota en manos y una barrera de tarros (utilizados en actividades anteriores) que deberá no mover pues será una barrera de partida. Lejos de este punto habrá un recipiente, el niño o niña deberá lanzar la pelota al recipiente con intención.Variante de la actividad:El adulto se ubicará al centro de la distancia entre el niño(a) y el recipiente con brazos abiertos y piernas separadas, el pupilo deberá intentar introducir la pelota al recipiente con el obstáculo de esta persona al centro de la distancia de lanzamiento.**2-“Competencia con globos”,** en compañía de un adulto o bien un ayudante, se ubicara cada uno con un globo en una distancia libre de obstáculos. Llevaran a cabo un juego de competencias en el siguiente orden:-lanzo globo hacia arriba hasta la meta-pateo el globo con pie hábil hasta la meta-globo entre piernas haciendo saltos hasta la meta.(El primero que cumple el recorrido será el ganador).IMPORTANTE: Si el estudiante no cuenta con un adulto ayudante puede hacer de manera individual el juego durante unos 2 minutos cada uno de estos.Variante de la actividad: Se puede crear un circuito uniendo estos 3 ejercicios anteriores de la actividad (ejemplo: 10 lanzamientos, 10 pateos y 10 pasos con globo entre piernas), y aquel que lo termine antes será el ganador.**3-“Competencia con pelota a la pared”,** El párvulo con un adulto o familiar de apoyo tendrá cada uno una pelota (de goma o material blando), cada uno se ubicará en una pared plana con una distancia similar entre ambos. Durante 1 minuto cada uno deberá lanzar su pelota a la pared la mayor cantidad de veces posibles recibiéndola de igual manera con ambas manos. La idea que el ganador sea aquel que recibió la pelota la mayor cantidad de veces posible sin que esta haya caído al suelo (si no, no cuenta). La única variación que puede incluirse en este juego cortito es agregar más participantes y hacer un mini torneo infantil, lo importante es aprender a recibir la pelota con las manos.IMPORTANTE: Si el alumno o alumna esta sin ayudante puede hacer el trabajo individual sin problema, haciéndolo solo como ejercicio o bien juego libre de ambientación con el globo en un espacio cómodo, con música y tranquilo.**Como finalizo mi clase?** El párvulo deberá observar el último video en el link de apoyo, para hacer un trabajo de estiramientos como “el saludo al sol”. Este trabajo les permitirá quedar relajados y al mismo tiempo que su cuerpo que listo para dar termino a la clase. |
| **Referencias Bibliográficas:**<https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/34/2016/05/Mapa-Nucleo-de-Autonom%C3%ADa.pdf> |
| **Link de apoyo audiovisual:**<https://www.youtube.com/watch?v=ZcqmtMwPrzM><https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ><https://www.youtube.com/watch?v=E9BgJoY_mDE><https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI> |

**RECUERDE: Tomar agüita, cada vez que sea necesario, tener tu toalla y jabón para un buen aseo antes y después de hacer actividad física, y comer un alimento saludable cada vez que termine de hacer tu rutina en casa…ánimo que pronto nos volveremos a ver para hacer muchos juegos juntos!**