**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:** Pre kínder |
| **“Núcleo de autonomía-Motricidad-tramo III”** **Aprendizaje a trabajar:** -Esquiva obstáculos que se le presentan al correr, por ejemplo: al practicar juegos como “lobo estás”-Salta en el lugar con los pies juntos.-Juega con otra persona a patear, lanzar y recibir una pelota. |
| **Descripción de actividades:**Los estudiantes darán inicio a su clase de hoy con un trabajo para entrar en calor, guiándose por medio de la observación y ejecución de un video tutorial de ejercicios de estiramiento y movilidad articular (primer link de apoyo audiovisual).Posteriormente, realizará un trote suave en un espacio plano y libre de obstáculo durante unos 3 minutos, acompañado con música de fondo a elección para así complementar el trabajo anterior.2 minutos de hidratación y preparación de las actividades (recursos).**1-“Esquivo obstáculos por medio del salto”,** el alumno o alumna se ubicará en una superficie plana y segura ubicando varios palos de escoba (unos 3 mínimo o bastones) formando una hilera en el suelo. Deberá ubicarse en un punto de inicio y comenzara a hacer varios saltos con los pies juntos pasando sobre los bastones de madera, pudiendo alternar con las piernas separadas o bien, hacer diferentes combinaciones de manera libre evitando tocar y caer sobre los obstáculos.Variante de la actividad:1-De acuerdo a los objetivos de su clase, el niño(a) puede alternar el trabajo creando al final de los bastones una especie de “luche” (dibujar en el suelo 5 cuadrados de colores en diferentes direcciones en una hilera). Deberá realizar los saltitos en los bastones para luego lanzar una pelotita u objeto en este juego incluido, y así ir a buscarlo al cuadrado que corresponde haciendo saltos con los pies juntos, luego regresa corriendo por un costado para repetir la acción unas 5 veces más.**2-“Corro con la pelota”,** el estudiante se ubicará en una superficie plana con una pelota (puede construirla con papeles de diario y pintarla usando su imaginación), y comenzará a transportarla de manera libre en el espacio con su pie más hábil, luego cambia con el otro; finalmente puede alternar ambos pies en la conducción de la pelota.Variante de la actividad:Puede solicitar ayuda a un adulto para desarrollar el juego: “yo te pillo” y el niño o niña deberá correr del adulto pero transportando la pelota evitando que pierda el control podal de esta (con su pie) y que el adulto se la quite.**3- “Compartiendo mi pelota**”, el pupilo(a) deberá ubicarse en un espacio plano y libre de obstáculos con la pelota utilizada en el juego anterior, y con ayuda de un adulto se ubicara frente a frente a una distancia corta. Realizara un juego de lanzamiento de la pelota y recibimiento de esta con ambas manos por parte de su ayudante. Deberá hacer unos 3 lanzamientos alternados y luego dará un paso hacia atrás, repite lo mismo haciendo 3 lanzamientos nuevamente (sobre la cabeza o por abajo), para así dar otro paso hacia atrás y repetir la misma acción. El juego finaliza cuando el alumno o alumna está demasiado lejos del adulto y la pelota cae al suelo.Variante de la actividad:Puede llevar a cabo este juego pero lanzando de espaldas al adulto ayudante, mientras que el otro lo recibe de frente, repitiendo la misma acción que el niño(a) al lanzar la pelota.**Como finalizar nuestra clase?** Tal como se indica brevemente en una imagen en “link de apoyo”, el estudiante se ubicará en una superficie plana con un ula ula, aro o bien delimitara una zona circular en el suelo. El adulto lo ayudara con una breve elongación y estiramiento de su cuerpo, como: sentado con piernas extendidas adelante y tocara la punta de sus pies, rodillas flexionadas y se las abraza, sentado como mariposa y baja el tronco, y extensión de sus brazos arriba y al frente. |
| **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=knl1Fhb__Xw><https://www.youtube.com/watch?v=iljR5Ifrpww> |

|  |
| --- |
| **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:** Pre kínder |
| **“Núcleo de autonomía-Motricidad-tramo III”** **Aprendizaje a trabajar:** -Esquiva obstáculos que se le presentan al correr, por ejemplo: al practicar juegos como “lobo estás”-Salta en el lugar con los pies juntos.-Juega con otra persona a patear, lanzar y recibir una pelota. |
| **Descripción de actividades:**El estudiante dará inicio a su clase hoy con un trabajo para entrar en calor, guiándose por medio de la observación y ejecución de un video tutorial de zumba kinds.Posteriormente, hará un trote libre en un espacio plano y libre de obstáculo durante unos 3 minutos, acompañado de música de fondo a elección para así complementar el trabajo anterior.2 minutos de hidratación.**1-“Camino como araña”,** el estudiante ubicara con ayuda de un adulto una hilera de colchonetas (alfombra, cojines, entre otros) y en la parte lateral de cada colchoneta unos conos (pueden ser incluso conos de nova, pilares o sillas), deberá colocarse en un punto de partida apoyando manos y pies, elevando sus caderas hacia arriba imitando una araña, deberá pasar sobre las colchonetas de manera lineal, regresara ejecutando la misma posición pero en marcha atrás (variante: con los ojos vendados o imitando otro animalito).**2-“Introduzco pelotitas de papel”,** el párvulo se ubicara en un espacio plano con varios vasos plásticos (en la escuela, serian lentejas) con conos de nova (en la escuela serian conos plásticos) y ubicara un vaso sobre este cono formando una pequeña torre con estos dos implementos, separara estas torres en diferentes espacios y distancias. Construirá pelotitas de papel (tamaño de la mano o más pequeñas) y comenzará a desplazarse tratando de introducir una pelotita en cada vaso (idealmente unas 7-10). Puede variar el trabajo haciendo un trote libre tratando de tirar cada pelotita dentro de estas “torres” o bien, vendarse los ojos y un adulto lo guiará.**3-“Desplazamiento libre sobre un caballito”**, el alumno o alumna se ubicará en una superficie plana pero colocando obstáculos seguros, como por ejemplo: peluches, paños de colores, cojines, etc. Y se acomodará sobre un caballo de goma (puede simplemente crear un caballito de palo con una escoba) y realizara un juego libre sobre el caballito haciendo saltos sobre este, desplazamiento alternando pies esquivando todo los obstáculos en el espacio limitado por estos (para hacer más entretenido este juego puede poner música y el adulto parará la música y deberá quedar congelado, sigue la música y continua los desplazamientos con el caballito (durante un tiempo mínimo de 5 minutos).**Como finalizar nuestra clase?** Tal como se indica brevemente en una imagen en “link de apoyo”, el estudiante se ubicará en una superficie plana con un ula ula, aro o bien delimitara una zona circular en el suelo. El adulto lo ayudara con una breve elongación y estiramiento de su cuerpo, como: sentado con piernas extendidas adelante y tocara la punta de sus pies, rodillas flexionadas y se las abraza, sentado como mariposa y baja el tronco, y extensión de sus brazos arriba y al frente. Esta es una instancia que el niño o niña también pueda usar su imaginación para crear estiramientos de su cuerpo sintiendo diversos síntomas de relación corporal. |
| **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=ymigWt5TOV8&list=PLsLdIyqFC4R5kDlsjwLNwc1RUiH06nEf3> <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PLsLdIyqFC4R5kDlsjwLNwc1RUiH06nEf3&index=2><https://www.youtube.com/watch?v=iljR5Ifrpww> |

**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!**