



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”
SEDE MONSEÑOR GUILLERMO BECERRA CABAL
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

GUIA DE APRENDIZAJE GRADO TRANSICIÓN

Dimensión	Corporal
Fecha	Semana del 21 al 24 de julio 2020
Tema	Habilidades motrices : el equilibrio
Elaboró	Aracelly Escallón, Cielo Cano, Martha Becerra, Sandra Chanchí, Sandra Mayor

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- ❖ Mantiene control de movimientos que implica fuerza, velocidad flexibilidad en juegos y actividades de ejercicios físicos

INTRODUCCIÓN

Las actividades que vamos a realizar son importantes porque ayuda a los menores a mejorar la confianza, potencia la independencia, previene las caídas, les ayuda a mantener y mejorar el equilibrio y ejercitar los músculos de su cadera y muslos.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

- ❖ La importancia de la actividad físicas en los niños.
- ❖ Realizando ejercicios puedo lograr una mejor coordinación esfuerzo equilibrio y resistencia.
- ❖ El deporte en los niños les ayuda a desarrollarse física y mentalmente sanos.
- ❖ A relacionarse de forma saludable con otros niños.
- ❖ Antes de realizar cualquier actividad física debemos preparar el cuerpo.
- ❖ Video el juego del calentamiento del siguiente link.

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk



LO QUE ESTOY APRENDIENDO

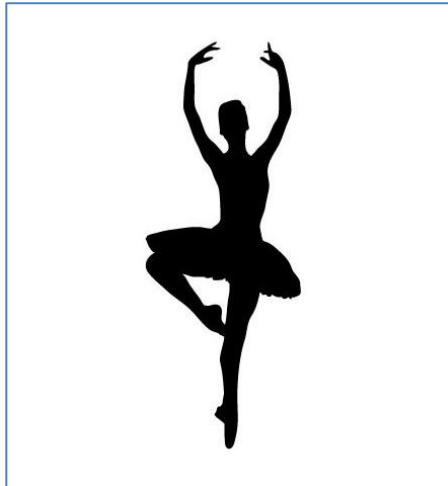
❖ Los padres van a poner una cuerda, un lazo o pegar una cinta adhesiva en el piso para realizar las siguientes actividades:

- Caminar sobre la línea con un pie delante del otro y regresar de espalda
- Caminar en puntillas y regresar de espaldas en talones sin salirse.
- Saltos de un lado a otro con los dos pies.
- Caminar llevando un libro en la cabeza los brazos levantados a los lados
- Caminar y llevar en la boca una cuchara con una bola de pin pon.
- Lo importante es no salirse de la línea.



PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ

❖ Vamos a practicar lo que aprendimos y a jugar a la bailarina o la grulla. Consiste en ponerse en posición de bailarina es decir con los brazos en alto y unidos con las manos mientras que una de las piernas se pone apoyada en la contraria con el pie en la rodilla, si consiguen dar una vuelta o más. **ERES UN CAMPEÓN**
La grulla en la misma posición mantenerse firmes mover los brazos despacio **LO LOGRASTES FABULOSO.**



Posición niñas



Posición niños

¿CÓMO SÉ QUE APRENDÍ?

❖ Vas a realizar con ayuda de los padres y en familia el juego de la elevación: con los dos pies en el suelo intenten mantenerse, pisando con los talones, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse. **ESTUPENDO LO LOGRASTES**

¿QUE APRENDÍ?

❖ Responde las siguientes preguntas:
¿Cuándo juegas con tus amiguitos te peleas con ellos?
¿Piensas que jugar o hacer ejercicios te divierte?
¿Te gusta jugar solo o con otros niños?



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
“INSTITUCIÓN EDUCATIVA “DE ROZO”
SEDE MONSEÑOR GUILLERMO BECERRA CABAL
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017

GUIA DE APRENDIZAJE GRADO TRANSICIÓN

Dimensión	Corporal
Fecha	Semana del 27 al 31 de Julio 2020
Tema	Desarrollo de habilidades motrices
Elaboró	Aracelly Escallón, Cielo Cano, Martha Becerra, Sandra Chanchí, Sandra Mayor

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- ❖ Estimular las diferentes áreas sensomotrices del niño para fortalecer su autonomía al lograr el control del cuerpo.
- ❖ Reafirmar el tono muscular y reforzar los movimientos para su desplazamiento.

INTRODUCCIÓN

Con las actividades a realizar los niños van a utilizar grandes grupos musculares, involucrando sus extremidades inferiores y superiores y los movimientos de su cabeza , habilidades propias de saltar, correr, andar y arrastrarse.

¿QUÉ VOY A APRENDER?

- ❖ El niño va aprender a explorar su propio cuerpo
- ❖ Adquirir agilidad, fuerza y velocidad
- ❖ Mejorar su memoria
- ❖ Favorecer las interacciones con los objetos y con otras personas
- ❖ Antes de realizar actividad física debemos calentar nuestro cuerpo.
- ❖ Video canción de ejercicios de calentamiento para niños del siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=a7a5mbewZ-c>



LO QUE ESTOY APRENDIENDO

❖ Vamos a poner en practica estos juegos:

- Saltar botellas. Poner seis botellas de gaseosas acostadas, dejando una distancia entre cada una y saltar como una rana cada botella.
- Saltar obstáculos. Utilizando las mismas botellas y paradas dejando distancia entre cada una nos metemos en un costal o bolsa de tela de supermercado y saltando pasamos por las botellas sin tumbarlas.
- Los bolos, ponemos las botellas juntas formando un grupito nos hacemos a una distancia prudente y lanzamos una pelota a tumbar todas las botellas si lo logras eres **FORMIDABLE**.



PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ

❖ **CIRCUITO** con ayuda de los padres vas a realizar esta actividad para que te contabilice el tiempo. **A EMPEZAR.**

- Voltear los vasos. poner cinco vasos boca abajo, pasamos saltando como rana y los vamos volteando uno a uno, seguido tenemos dos palos de escobas o el trapeador montados en tarros, botellas, bien separados uno del otro a la altura de tu cuerpo acostado, pasas por debajo arrastrándote boca arriba, sin tocar los obstáculos, sigues con los zancos y caminas 5 pasos, luego saltas la cuerda 5 veces seguidas. Tiempo máximo cinco minutos. **VAMOS TU PUEDES**
- Repites el circuito dos veces más.

PRÁCTICO LO QUE APRENDÍ

❖ Lo vamos hacer bailando el divertido ritmo del Bugui Bugui. Video en el siguiente link.

<https://www.youtube.com/watch?v=X6fEjou1KBc>



¿QUÉ APRENDÍ?

- ❖ Los padres de familia les harán las siguientes preguntas a sus hijos.
 - ❖ ¿Jugar o hacer ejercicios te hace feliz?
 - ❖ ¿Piensas que hacer ejercicios te ayuda a tu crecimiento?
 - ❖ ¿Tomas agua cuando haces ejercicio o juegas?
- Si no lo haces lo vas a tener en cuenta porque nuestro organismo lo necesita.