

## **Plan de Actividad Física Educación Pre-escolar Territorio Educativo Andalien Sur**

Estimados Padres y Apoderados:

El Servicio Local Andalien Sur, de quienes depende la Administración de los Establecimientos Educativos de las comunas de Florida, Hualqui, Chiguayante y Concepción, a través de la Unidad de Apoyo Técnico Pedagógico, ha querido entregar a ustedes una guía de actividad física para nuestros estudiantes de acuerdo a su nivel de desarrollo, para que en este periodo que vivimos como chilenos y chilenas, no descuidemos la salud y bienestar físico de nuestros alumnos y alumnas.-

Por lo anterior, sugerimos cumplir con cada actividad propuesta por los Docentes de Educación Física del territorio, a través de la Sub Unidad de Gestión de Programas, del Servicio Local de Educación Andalien Sur.-

### **Plan de Actividad Física para Alumnos de Educación Pre-Escolar**

#### *Introducción*

En niños y niñas de Nivel Transición 1 y 2, por medio de las actividades de corporalidad y movimiento, se espera potenciar habilidades, actitudes y conocimientos, como, por ejemplo: que aprecien sus atributos corporales, descubran sus posibilidades de movimiento, desarrollen la autonomía para desplazarse y moverse, exploren en su entorno natural y sociocultural, fortalezcan su identidad, resuelvan problemas concretos y potencien su creatividad.

En esta etapa, lo más importante es que descubran que las actividades motrices por medio de juegos y la educación de hábitos de alimentación e higiene, los ayudarán a convertirse en niños y niñas saludables.


Muy bien papitos y mamitas, ¿les parece si comenzamos a estimular el desarrollo psicomotor de sus hijos e hijas?

A continuación, encontrarán algunas ideas y ejercicios fáciles para desarrollar con ellos durante el transcurso de una semana.-

## DIA LUNES: JUEGOS DE YOGA Y RELAJACIÓN

**MATERIALES:** Para esta actividad necesitaremos una frazada mediana o grande, la doblaremos en dos partes iguales y la ubicamos en el suelo (será nuestra colchoneta durante la práctica).


<p><b>Actividad 1:</b> <b>¿QUÉ ES SER SALUDABLE?</b></p>	<p>Reflexión acerca de lo importante que es cuidarnos.</p> <p>“Cuando tú estás bien, toda la gente que te ama y te quiere, está bien, porque saber que tú lo estás los hace sentir felices.</p> <p>LA RECETA: Para ser personas saludables y tener un cuerpo que trabaje con mucha energía, necesitamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Alimentarnos bien y darle a nuestro cuerpo el combustible que necesita para hacer todo eso que nos gusta.</li> <li>→ Mantenerlo limpio: lavar bien nuestras manos, cepillar nuestros dientes, lavar nuestro cabello, bañarnos, cambiar nuestra ropa sucia, ordenar nuestro espacio y dejar la basura en basureros, nunca en el suelo.</li> <li>→ Descansar, acostarnos temprano para dormir, sin celular, ni juegos de computador, para permitirle a nuestro cerebro recuperarse de todo el trabajo que hizo en el día.</li> <li>→ Jugar, cantar, bailar y conversar con nuestra familia, amigos y amigas, y sobre todo amarnos, porque lo merecemos.</li> </ul> <p>¿Eres una persona saludable? ¿Quieres vivir una vida saludable?</p>
<p><b>Actividad 2:</b> <b>YOGA TEATRO</b></p>	<p>Para comenzar, haremos una lista de animales conocidos por niños y niñas e imitaremos sus sonidos, por ejemplo: el rugido de un león, el siseo de una serpiente, el ladrido de un perro, el zumbido de una abeja, el maullido de un gato, el mugido de una vaca, el balido de una oveja, el canto de una ballena, el croar de un sapo, el gruñido de un oso o de un cerdo, el relinchar de un caballo.</p> <p>Ahora, nuestro cuerpo adoptará su postura, imitaremos su forma, movimiento y sonido. Revisemos cada animal otra vez: león, serpiente, perro, abeja, gato, vaca, oveja, ballena, sapo, oso, cerdo, caballo.</p> <p>¿Juguemos? Ahora, que ya conocemos más acerca de los animales y su forma de comunicación, uno de los integrantes tendrá la misión de decir el nombre de un animal (también pueden incluir animales que no estén en la lista) y el o los otros jugadores, rápidamente adoptarán su postura y lo imitarán.</p> <p>¿Le añadimos más emoción? El jugador que está encargado de</p>

	<p>nombrar un animal puede agregarle más dificultad, y crear un relato en donde sorpresivamente aparecen los personajes, por ejemplo: Iba una <i>vaca</i> por el campo y de pronto, ¡boom!, se encontró con un <i>sapo</i>, este señor, muy amable le dice “buenos días <i>caballo</i>”, a lo que la vaca responde ¿no me reconoces? Soy la <i>vaca</i> (...)</p>
<p><b>Actividad 3: LA FIESTA DE LOS ANIMALES</b></p>	<p>La siguiente actividad requiere concentración, porque nos invita a explorar y sentir cada parte de nuestro cuerpo, sentiremos que los músculos se estiran y nuestros pulmones reciben más aire para oxigenarse.</p> <p>Esta es una lista de diez integrantes del reino animal, lo que tienen en común es que cada uno tiene su propia postura dentro de los juegos de yoga, es genial ¿no? Veamos de quienes se trata: <i>mariposa, tortuga, perro, cisne, ballena, león, serpiente, gato, camello, sapo</i>.</p> <p>Observa las láminas ilustradas que se encuentran al final del documento (<i>ANEXO 1</i>) y practiquemos cada una de las posturas. ¿Cómo nos fue? ¿Pudimos imitar las diez posturas?</p> <p>Ahora pondremos a prueba nuestro equilibrio, mantendremos cada postura durante 10 segundos. ¿Lo logramos?</p> <p>Respiramos profundo 5 veces, dejando que el aire entre y salga por la nariz, abriendo nuestro pecho e inflando el vientre (como si fuera un globo).</p>
<p><b>Actividad 4: MEDITACIÓN</b></p>	<p>Es momento de escuchar nuestro cuerpo y darle un descanso. Nos acostaremos sobre la frazada, cerraremos los ojos y escucharemos nuestros latidos, podemos colocar nuestras manos en el pecho, en el vientre o dejarlas al costado.</p> <p>Respiraremos siempre por la nariz. Nuestras manos toman un globo imaginario (está inflado y será de tu color favorito), cada vez que tomamos aire por la nariz, este globo se infla, cuando botamos el aire, el globo se vuelve pequeño. Practiquemos esto varias veces.</p> <p>Nos ponemos de pie, vamos a lavar nuestras manos y regresamos.</p> <p>Nos sentamos en la postura del indio y masajeamos nuestro cuello, brazos, vientre, espalda, piernas y pies. Hemos terminado, buen trabajo.</p> 
<p><b>Actividad 5:</b></p>	<p>Conversemos; veamos cuál fue nuestra parte favorita de la actividad,</p>

<b>REFLEXIÓN</b>	<p>lo más difícil, lo más sencillo, cómo se sintió nuestro cuerpo, cómo nos sentimos cuando logramos cada desafío.</p> <p>Nos felicitamos por haber trabajado en equipo, por estar concentrados durante cada juego, por dar lo mejor y por ser respetuosos.</p>
------------------	---

## DIA MARTES: JUEGOS DE COORDINACIÓN Y HABILIDAD

**MATERIALES:** Para esta actividad necesitamos cuatro objetos pequeños y livianos, por ejemplo: peluches, juguetes de plástico sin ruedas, vasos, frascos o botellas de plástico (nada de vidrio o metal). También necesitaremos un polerón (manga larga) o cojín, además de una bolsa pequeña de plástico, tela o reutilizable (para guardar polerón o cojín).

<p>Actividad 1: <b>LA HIGIENE</b></p>	<p>La higiene es el cuidado o la limpieza que nos permite tener buena salud. Los malos hábitos de higiene producen enfermedades, infecciones o malestares, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Si no lavas bien tus manos antes de comer, puedes contaminar tus alimentos y eso llegará a tu estómago, provocando indigestión.</li> <li>→ Si no cepillas tus dientes se acumularán restos de comida y provocará caries.</li> <li>→ Si duermes pocas horas tendrás cansancio y dolor de cabeza.</li> <li>→ Si no limpias una herida que te provocaste jugando, se puede contaminar e infectar.</li> </ul> <p>Revisa la imagen y comenta qué hábitos de higiene pones en práctica todos los días:</p> 
---	--



**Imágenes Educativas.com**

**Me cepillo los dientes después de cada comida.**

**Me limpio bien después de ir al baño, y por supuesto me lavo las manos.**

**Me baño a menudo.**

**Como de forma sana y equilibrada. Muchas frutas, verdura y pescado**

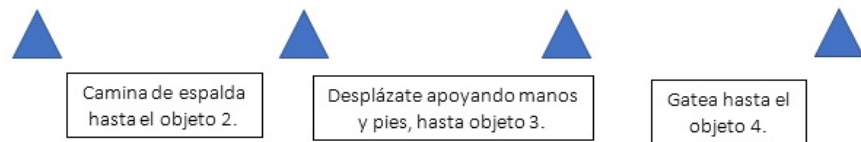
*@actiLa*

https://www.imagenes-educativas.com

**Actividad 2:  
CIRCUITO DE  
DESPLAZAMIENTO**

Este juego está compuesto por tres etapas, es decir, en tres ocasiones cambiaremos las reglas y la ubicación de los objetos.

ETAPA 1: Vamos a ubicar los cuatro objetos en una línea, separando uno del otro por 5 pasos de niño o niña. Observe la imagen, la primera misión es caminar de espalda hasta el objeto dos, la segunda misión en avanzar apoyando manos y pies, la tercera es gatear hasta el último objeto.



ETAPA 2: Ahora practicaremos los saltos y zancadas (pasos grandes, como cuando saltas una poza de agua). Vamos a ubicar los 4 objetos en una línea recta, separados cada uno por dos pasos de niño o niña (igual que en la etapa 1, pero más juntos). La forma de avanzar de un objeto al otro es dando grandes zancadas o saltos largos. El o la estudiante pasará cuantas veces le sea posible. Observe la imagen:





ETAPA 3: Dibujaremos un cuadrado imaginario con los cuatro objetos. El reto es saltar hacia adelante, a pies juntos o separados, para llegar a cada uno de los objetos. Recorreremos 5 veces el cuadrado, e intentaremos detenernos solo en cada esquina, sin salir de la figura. Observe la imagen:



**Actividad 3:  
LA BRÚJULA**

Este es un juego de competencia, para practicar con otro integrante de la familia. Primero, escogerán su objeto favorito y lo dejarán en el suelo.

	<p>Uno de los integrantes será el JUGADOR y el otro será el JUEZ.</p> <p>El JUEZ le dice (fuerte y claro) dónde o cómo debe ubicarse el JUGADOR. El JUGADOR se ubicará lo más rápido posible en el lugar indicado. Las indicaciones que da el juez pueden ser relacionadas con una ubicación o un movimiento, también puede combinar instrucciones, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Delante del objeto.</li> <li>★ Detrás del objeto.</li> <li>★ Al lado derecho del objeto.</li> <li>★ Al lado izquierdo del objeto.</li> <li>★ Arriba del objeto (sin pisarlo).</li> <li>★ El objeto sobre tu cabeza.</li> <li>★ Agachado detrás del objeto.</li> <li>★ Salta por arriba del objeto.</li> <li>★ Gira alrededor del objeto, etc.</li> </ul> <p><b>IMPORTANTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando el JUGADOR falla en la jugada, cambia su rol a JUEZ.</li> <li>- Pueden participar más de dos personas, cada uno con su propio objeto, en este caso, cada vez que un JUGADOR falla en el cumplimiento de la instrucción, toma el rol de JUEZ.</li> </ul>
<p><b>Actividad 4</b> <b>NO LO BOTES</b></p>	<p>Antes de comenzar a jugar, doblaremos el polerón en varias partes, para guardarlo dentro de la bolsa de plástico, tela o reutilizable, armando un saquito parecido a un balón (si es un cojín, lo guardamos también dentro de la bolsa, para darle forma de esfera). Es importante que contemos con un implemento blando y liviano.</p>  <p>Cuando el balón esté listo, los jugadores se ubican frente a frente y lo lanzan a distintas alturas, siguiendo las siguientes INDICACIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Lánzalo desde arriba de tu cabeza, a las manos de tu compañero.</li> <li>★ Lánzalo de frente, al pecho de tu compañero.</li> <li>★ Lánzalo de abajo hacia arriba, a las manos de tu compañero.</li> <li>★ Lánzalo saltando.</li> <li>★ Lánzalo sentado, sobre la cabeza de tu compañero.</li> <li>★ Lánzalo de espaldas, mirando entre tus piernas.</li> </ul> 
<p><b>Actividad 5:</b> <b>REFLEXIÓN</b></p>	<p>Conversemos; veamos cuál fue nuestra parte favorita de la actividad, lo más difícil, lo más sencillo, cómo se sintió nuestro cuerpo, cómo</p>


	<p>nos sentimos cuando logramos cada desafío. ¿Fue más fácil avanzar caminando de espalda o gateando? ¿Es más fácil saltar o avanzar con manos y pies? ¿Atrapé la pelota en el juego “no lo botes”? ¿Cuál forma de lanzar me pareció más difícil?</p> <p>Nos felicitamos por haber trabajado en equipo, por estar concentrados durante cada juego, por dar lo mejor y por respetar las reglas de cada juego.</p>
--	--

### DIA MIERCOLES: JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL



**MATERIALES:** Para el juego de la mímica (actividad 3) necesitaremos revistas y diarios, tijeras, una bolsa o saquito.

<p>Actividad 1: <b>BENEFICIOS DEL MOVIMIENTO</b></p>	<p>Mira la siguiente imagen:</p> <p>Este esquema explica que todos los juegos, actividades o deportes que exigen moverse y resolver desafíos con tu cuerpo, son beneficiosos para ti:</p> <div data-bbox="651 1167 1177 1682" data-label="Diagram"> <p>Beneficios de realizar actividad física</p> </div> <p><i>Leamos juntos y luego comenta si estás de acuerdo con estas frases.</i></p> <p>Esto le ocurre a tu cuerpo cuando juegas, practicas deportes y realizar actividad física:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Tu cuerpo se fortalece, tus músculos se sienten fuertes.</li> <li>★ Haces más cosas en menos tiempo, porque estás más concentrado.</li> <li>★ Te sientes feliz y con tanta energía, que puedes lograr lo que</li> </ul>
--	---



	<p>te propongas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Tu cerebro trabaja más rápido y feliz, porque las neuronas trabajan en equipo.</li> <li>★ Tu corazón es más resistente y saludable.</li> <li>★ Duermes mejor, porque tu cuerpo gasta energía y te pide horas para recuperarse.</li> </ul> <p>¿Cuál es tu juego, actividad o deporte favorito? ¿Por qué?</p>
<p>Actividad 2: <b>EL ESPEJO</b></p>	<p>Los jugadores se organizan en parejas, cada pareja elegirá quién es el ESPEJO y quien es el REFLEJO (si hay tres personas, uno de ellos es espejo y los otros dos son reflejo).</p> <p>ETAPA 1: El ESPEJO se moverá en su lugar (no se puede desplazar), hará movimientos con sus extremidades, cabeza, tronco, puede practicar equilibrios. El REFLEJO se ubica al frente de su ESPEJO y lo imita en todo momento. Podemos definir cambio de turno cuando el REFLEJO no imite correctamente la acción o establecer turno de 30 o 40 segundos con cambio de roles.</p> <p>ETAPA 2: El espejo sigue moviéndose en su lugar, pero ahora incluye sonidos y palabras.</p> <p>ETAPA 3: El espejo puede moverse, emitir sonidos o palabras y además desplazarse. ¡ATENCIÓN! El juego no permite correr o arrancarse del REFLEJO, eso se considera trampa.</p> 

<p>Actividad 3: <b>LA MÍMICA</b></p>	<p>Este juego consiste en descifrar el mensaje (palabra o frase) que está representando uno de los jugadores; el MIMO. El mimo tiene prohibido hablar o hacer ruidos, y puede utilizar las expresiones de su rostro, sus manos y todo su cuerpo para transmitir el mensaje. La misión de los demás jugadores es adivinar el mensaje que él entrega, solo observando y descifrando sus movimientos.</p> <p>Antes de comenzar, buscaremos revistas y diarios y recortaremos imágenes de cosas, acciones o actividades (pueden incluir ocupaciones, tareas, animales, objetos, etc.). Una vez listos los recortes, los doblamos y guardamos dentro de una bolsa o un saquito.</p> <p><i>Si no tienes revistas no te preocupes, el ANEXO 2 contiene láminas ilustradas de ocupaciones y acciones para recortar.</i></p> <p>El jugador que comienza con la imitación da la espalda a los demás para sacar al azar uno de los recortes, lo revisa sin que los otros jugadores descubran qué imagen le tocó y lo guarda en su bolsillo. Comienza la mímica y solo podrá mostrar la imagen cuando el público haya acertado o se hayan rendido.</p>
<p>Actividad 4: <b>SIMÓN DICE</b></p>	<p>En este juego pueden participar tres personas o más, uno de ellos será SIMÓN, quien indica la acción. SIMÓN, dirá a sus compañeros “Simón dice” y lo completará con una acción o tarea, por ejemplo: muestran su lengua, agáchense, giren, salten, canten, aplaudan, etc.</p> <p>Simón siempre debe iniciar con la frase “Simón dice”, si lo olvida, los jugadores tienen la posibilidad de no obedecer sus instrucciones.</p> <p>Solo puede dar instrucciones quien interpreta a SIMÓN, para no confundirse. La o el participante que falla en la imitación pasará a tomar el puesto de SIMÓN, y dará las instrucciones desde ese momento.</p>

<p><b>Actividad 5: RELAJACIÓN</b></p>	<p>Nos ubicamos en la postura del indio y respiraremos profundamente, luego, moveremos cuello de un lado al otro, hombros hacia atrás (dibujamos círculos imaginarios), juntamos nuestras plantas para practicar la postura de la mariposa y movemos nuestras piernas, subiendo y bajando rodillas.</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>Nuestras manos toman un globo imaginario (está inflado y será de tu color favorito), cada vez que tomamos aire por la nariz, este globo se infla, cuando botamos el aire, el globo se vuelve pequeño. Practiquemos esto varias veces.</p>
---	---

## DIA JUEVES: DESAFÍOS PSICOMOTRICES


MATERIALES: Para la segunda actividad necesitamos hojas de papel, revistas o diarios, lápiz, tijeras y, si es posible, cinta adhesiva.

Para la tercera actividad necesitamos dos vasos o pocillos de plásticos y una tapita de plástico.

Para la cuarta actividad necesitamos una venda para cubrir los ojos, una caja de cartón o recipiente plástico y objetos pequeños y livianos.

<p><b>Actividad 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b></p>	<p>Veán el siguiente video y comenten qué les parecen los hábitos de Guaripolo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D-gXmDX_4kQ&amp;t=195s">https://www.youtube.com/watch?v=D-gXmDX_4kQ&amp;t=195s</a> ¿Qué alimentos habrías guardado tú en ese refrigerador?</p> <p>Ahora, vamos a reflexionar sobre la siguiente historia, un niño que cambió su vida cuando cambiaron sus hábitos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FsiRGY7iHKw">https://www.youtube.com/watch?v=FsiRGY7iHKw</a></p> <p>¿Cuál es tu comida favorita? ¿cuál es tu colación favorita? ¿Te alimentas de forma saludable?</p>
<p><b>Actividad 2: FIGURAS GEOMÉTRICAS</b></p>	<p>Para desarrollar este juego necesitamos hojas de papel, revistas o diarios, también un lápiz y tijeras, y si es posible, un poco de cinta adhesiva.</p>

	<p>En las hojas dibujaremos 16 figuras geométricas (4 cuadrados, 4 rectángulos, 4 triángulos y 4 círculos) más grandes que el tamaño de nuestra mano. <i>El ANEXO 3 contiene plantillas de cada figura.</i></p> <p>Luego de recortar cada pieza, las pegaremos en el suelo (con un poco de cinta adhesiva), separadas por algunos centímetros para que no se mezclen las formas.</p> <p>Pueden participar dos o más jugadores, el objetivo es llegar lo antes posible a la figura que indica el INSTRUCTOR de juego. El instructor puede indicar una acción a realizar sobre la figura o simplemente mencionar que figura debes pisar, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Pararse sobre un triángulo.</li> <li>★ Pararse en un pie dentro del círculo.</li> <li>★ Saltar sobre el cuadrado.</li> <li>★ Pararse sobre un rectángulo, etc.</li> </ul> <p>Se sugiere que jueguen tres o más personas, porque se genera una competencia espontánea por llegar primero, lo que lo vuelve más emocionante, pero, si hay dos jugadores ¡no deja de ser divertido! La opción puede ser cambiar de rol cuando el jugador no cumple la instrucción.</p>
<p><b>Actividad 3</b> <b>TAPITENIS</b></p>	<p>Este es un juego que tiene algunas similitudes con el emboque y el tenis, veamos cómo se juega. Cada jugador tendrá en su mano un vaso o pocillo de plástico y quien comienza tiene la tapa de botella en la otra mano (también pueden utilizar una pelota de tenis de mesa o una pelota de plástico pequeña).</p> <p>Se ubican frente a frente, y lanzan la tapita plástica a su compañero, él o ella debe atraparla utilizando solo su vaso, nunca sus manos.</p> <p>Importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ya que la tapita no es esférica, no existe la posibilidad de que rebote, por lo tanto, si cae al suelo, el punto es de quien hizo el lanzamiento.</li> <li>→ Solo se puede tomar la tapita cuando la sacas del vaso para lanzarla al otro jugador.</li> </ul>
<p><b>Actividad 4:</b> <b>CAJITA DE SORPRESAS</b></p>	<p>Para esta actividad necesitamos una caja de cartón vacía (caja de zapatos) o un recipiente plástico, una venda para cubrir los ojos y varias figuras pequeñas u objetos livianos (soldaditos plásticos, tapitas de bebida, lápices, juguetes, cucharas, pelotitas, envases vacíos, etc.).</p>

	<p>La niña/el niño no puede ver qué objetos estás guardando en la cajita o recipiente, pues la idea es que luego, con los ojos vendados, adivine por medio del tacto lo que sacó de la caja.</p> <p>Con los ojos vendados, comienza a sacar los objetos, diciendo su nombre o mencionando para qué se utiliza. El juego acaba cuando descubre todos los objetos de la caja, si no descubre un objeto, debe regresarlo a la caja para sacar al azar uno nuevo. Si solo quedan objetos que no ha logrado descifrar, puede pedir pistas sobre su nombre o sobre el uso que se le da.</p> 
<p><b>Actividad 5: REFLEXIÓN</b></p>	<p>Conversemos; veamos cuál fue nuestra actividad favorita, lo más difícil, lo más sencillo, cómo se sintió nuestro cuerpo, cómo nos sentimos cuando logramos cada desafío. ¿Trabajamos concentrados? ¿Respetamos las reglas de cada juego?</p> <p>Nos felicitamos por haber trabajado en equipo, por estar concentrados durante cada actividad, por dar lo mejor y respetar las reglas de cada juego.</p>

## **DIA VIERNES: JUEGOS DE MUSICALIDAD Y PERCUSIÓN**

**MATERIALES:** Las actividades del día viernes requieren de reproductor de música o celular y un par de audífonos para la actividad 3.

<p><b>Actividad 1: TIEMPO DE DESCANSO</b></p>	<p>Tener hábitos saludables también incluye dormir suficientes horas para recuperar energía y permitir a nuestro cuerpo reposar, aunque siga trabajando silenciosamente.</p> <p>Cuando no dormimos lo suficiente nos duele la cabeza, nuestro cuerpo se siente cansado, estamos de mal humor, no nos concentramos y nuestro cuerpo nos pide alimentos poco saludables para tratar de recuperar la energía que ha perdido.</p> <p>Vamos a aprender una técnica para relajarnos antes de dormir, y la pondremos en práctica desde esta noche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Primero piensa en todo lo que aprendiste durante el día.</li> <li>→ Recuerda cuánto se esforzó tu cuerpo.</li> <li>→ Escucha tu corazón, siente tu respiración.</li> </ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Masajea tu rostro.</li> <li>→ Mueve dedos de pies y manos. Si necesitas más ayuda, escucha música relajante, como la de este enlace:</li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew&amp;t=2233s">https://www.youtube.com/watch?v=6CoMDwhfaew&amp;t=2233s</a></p>
<p><b>Actividad 2: EL CONGELADO</b></p>	<p>Este juego va al ritmo de la música, algunos utilizan el clásico “Congelado de Cachureos” (sigue este enlace y encontrarás el tema musical <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Smlhl79r8Qw">https://www.youtube.com/watch?v=Smlhl79r8Qw</a>), otros prefieren utilizar cualquier canción de su interés y detener la música de forma sorpresiva.</p> <p>La dinámica es fácil de seguir y entretenida, tiene un mínimo de dos jugadores. Los participantes bailan al ritmo de la música y cuando esta se detiene, quedan congelados en una posición de equilibrio, sin tambalearse. Quien logra más posiciones de equilibrio sin caer indica qué desafío debe cumplir el jugador que hizo menos posiciones de equilibrio.</p>
<p><b>Actividad 3: PISTA MUSICAL</b></p>	<p>Esta dinámica requiere de un celular o reproductor y un par de audífonos, pueden jugar dos o más integrantes de la familia.</p> <p>Tal como lo hicimos en la dinámica de la mímica, uno de los jugadores debe interpretar un mensaje, en este caso una canción, para eso puede percutir con las palmas, bailar y tararear la canción, es decir, puede cantar o imitar la melodía sin articular las palabras, reemplazando los sonidos por sílabas sin sentido.</p> <p>Está prohibido cantar diciendo la letra o decir el nombre de la canción. Cuando los jugadores adivinan de qué canción se trata, cambia el tema musical.</p>
<p><b>Actividad 4: COREOGRAFÍA DE BAILE</b></p>	<p>Este es un trabajo en equipo, que requiere de mucha concentración y que sacará a relucir sus dotes de bailarines. La misión es crear un baile o coreografía para nuestra canción favorita.</p> <p>Luego de escoger la canción, nos ubicamos frente a frente y comenzaremos a proponer pasos de baile. Una forma de crear este baile es que primero proponga uno, después el otro, hasta conseguir todos los movimientos que necesitamos.</p> <p>Recuerden que lo importante es que les guste su creación y utilicen pasos que les agradan, para que puedan interpretar la canción con entusiasmo. Si se les olvidan algunos movimientos, pueden darles nombres a esos pasos, así su memoria recordará con más facilidad</p>

	qué venía. Cuando su baile esté listo, decidan su vestuario y prepárense para presentarlo a los demás integrantes de la familia, ya sea por video o en vivo y en directo. ¡A crear!
<b>Actividad 5: REFLEXIÓN</b>	<p>Antes de reflexionar y cuando terminen las actividades del día, descansa con tu espalda apoyada en la cama, ojos cerrados y respira profundo.</p> <p>Ahora, a reflexionar ¿cómo se sintieron cuando no podía cantar la canción, sino sólo tararear?</p> <p>¿Cómo te sentiste trabajando con alguien más en la creación de tu baile?</p> <p>¿Cuál fue tu momento favorito de la sesión?</p> <p>Nos felicitamos por haber desarrollado un hermoso trabajo, por ser capaces de decidir en equipo y llegar a acuerdos.</p>

## RECOMENDACIONES PARA EL FIN DE SEMANA

Durante el fin de semana reforzaremos las actividades de ocio y hábitos de cooperación, podemos por ejemplo:

- Hacer una lista de juegos que mamá o papá jugaban cuando niños, escogeremos aquellos que podamos poner en práctica dentro de la casa, que no requieren muchos materiales o implementos.
- Leer un cuento y representarlo como si fuera una obra de teatro.
- Reforzar las posturas de yoga y crear nuevas historias para representar a los animales.
- Reforzar hábitos de colaboración en el hogar, como ordenar y preparar la mesa para comer.
- Bailar nuestras canciones favoritas, convirtiendo un pequeño espacio en pista de baile.
- Conversar sobre lo que nos hace felices hoy y lo importante que es nuestra familia.

Gracias Profesora Pamela Herrera de la escuela Lautaro de Concepción, ¡por estas geniales clases para nuestros alumnos más pequeños!

Ahora papitos y mamitas, el desafío es de ustedes, el poner en práctica los ejercicios y juegos ¡para estimular el desarrollo de nuestros pequeños!

Y recuerden, una Educación pública y de calidad, ¡la hacemos entre todos!

## ANEXOS

## LÁMINAS ILUSTRADAS POSES DE YOGA



LA MARIPOSA



LA TORTUGA



EL PERRO



EL CISNE





LA BALLENA



EL LEÓN



LA SERPIENTE O COBRA



EL GATO



EL CAMELLO



EL SAPO

## LÁMINAS ILUSTRADAS JUEGO DE MÍMICA

(Para recortar)

### OCUPACIONES:



## ACCIONES:



## PLANTILLAS PARA EL JUEGO DE LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS

