SESIONES PRIMERA INFANCIA.

Hely Dahiana Uribe Tovar

Luis Fernando Leal



Actividad Física

L2225625

Servicio Nacional de Aprendizaje

Armenia Quindío

2020

FASE INICIAL.

Presentación de nuestros nombres un saludo de bienvenida con la ronda infantil buenos días amiguitos como están, esto hace con el fin de poder interactuar con los niños para hacer una agradable actividad.

Plan A

Vamos a realizar un pequeño calentamiento por medio de una ronda llamada jugaremos en el bosque.



Plan B

El puente está quebrado esta actividad se hace con el fin de motivar a los niños hacer una buena actividad física.

Plan C

Lleva televisor la actividad se desarrolla para la motricidad y la capacidad mental de los niños ya que deben decir programas que vean en la televisión y así disfrutar y reír un poco

OCTUBRE.

SEMANA 1.

DIA 1: Circuito con aros: trabaja la motricidad gruesa, fortalecimiento de los músculos y el equilibrio.

DIA 2: Ganso Ganso pato: trabaja la etapa ganglionar y celebrar modifica los movimientos y la perfección.

DIA 3: Los colores: trabaja la velocidad, la concentración, el trabajo en equipo, trabaja las normas y las reglas.

DIA 4: Señor Matías: trabaja la motricidad y el movimiento articular y así aprenden ritmos.

SEMANA 2.

DIA1: El gato y el ratón: trabaja la fuerza, velocidad y la interacción con los demás.

DIA 2: Lima limón: trabaja la motricidad fina y la gruesa.

DIA 3. La sandia: traba la coordinación y la interacción

DIA 4: Director de la orquesta: trabaja la concentración y el movimiento articular



SEMANA 3.

DIA 1: Canicletas: traba la velocidad, la fuerza y el trabajo en equipo.

DIA 2: Gallina turuleca: trabaja capacidad auditiva y celebrar.

DIA 3: Lleva cadena: trabaja el compañerismo, la fuerza y la velocidad.

DIA 4: Simón dice dice: traba la concentración, las reglas y las normas.

SEMANA 4.

DIA 1: Soy una serpiente: trabaja la coordinación y el movimiento.

DIA 2: El cien pies: trabaja el aprendizaje y la coordinación.

DIA 3: La negra carlota: trabaja el ritmo de las articulaciones, la actitud y el aprendizaje.

DIA 4: Caminata de cangrejos: traba la resistencia y los movimientos articulares

NOVIEMBRE

SEMANA 1.

DIA 1: Carrera de tortugas: trabaja la resistencia y la coordinación.



DIA 2: La rueda rueda: trabaja el compañerismo

DIA 3: La tasa y la tetera: trabaja la capacidad motriz y los movimientos Articulares

DIA 4. La casita: trabaja la motricidad y las figuras geométricas

SEMANA 2:

DIA 1: Dar pataditas a un globo. Necesitamos un globo de helio, que ataremos con una cinta (sin apretar) a la pierna del bebé. El bebé estará acostado boca arriba, y al mover las piernas moverá el globo, una actividad que estimulará su concentración y vista, además de fomentar el movimiento de las piernas y plantear las bases de la comprensión de la relación entre causa y efecto.

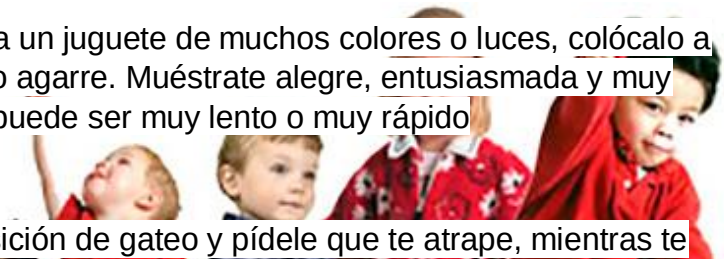
DIA 2: El juego de la toalla: enrolla una sábana o una manta en forma de rodillo, sujeta a tu hijo por la parte del tronco y se le coloca sobre esta. Una vez que hayas hecho esto, impúlsalo hacia adelante y hacia atrás para que busque apoyo en sus manos.

DIA 3: Un obstáculo divertido: siéntate en el piso y abre las piernas, coloca un juguete de un lado y permite que él intente pasar por encima de tu pierna. Repite, poco a poco, hasta que alcance el objeto de interés.

DIA 4: como todo un maratonista: así como el ejercicio anterior puedes poner pequeñas barreras (cojines, túneles o mantas enrolladas) para motivarlo a moverse a buscar eso que llama su atención

SEMANA 3.

DIA1: Objeto a distancia: busca un juguete de muchos colores o luces, colócalo a cierta distancia e invítalo que lo agarre. Muéstrate alegre, entusiasmada y muy paciente. No olvides que esto puede ser muy lento o muy rápido



DIA 2: Atrápame: ponte en posición de gateo y pídele que te atrape, mientras te mueves para otro lugar. También es muy bueno hacer pequeñas carreras donde lo dejes ganar.



DIA3: Arriba y abajo: aprender a gatear no es el único reto al que se enfrentan, también tienen que descubrir cómo bajarse de lugares altos. Si lo ves que primero asoman la cabeza para bajarse, mueve todo su cuerpo hacia un lado y mueve la pierna para que descienda.



DIA 4: Apoyo en los pies: al principio, ellos tienden a arrastrarse antes de elevar su tronco. En este instante, coloca la planta de tu mano sobre los piecitos, como un punto de apoyo, para fortalecer las piernas.

SEMANA 4.

DIA1: Cesta de los tesoros: se llena una sesta con objetos, se le pueden poner objetos nuevos para los niños para que los conozca, es mejor que la cesta sea grande para que el niño pueda buscar en su interior el objeto que más le llame la atención.

DIA 2: Pinturas de dedo: Puedes comprarlas o hacerlas en casa con yogur y colorante alimenticio. Ofrécele papel continuo, espátulas, pinceles, rodillos, sellos… lo más divertido será mancharse y expresarse.

DIA 3: Cascabeles: hazte con unos cuantos cascabeles y sujétalos (con pegamento o con hilo) a una tira de velcro de pegar. Pega en la ropa de tu hijo o hija la parte del velcro vacía (en la zona de brazos y piernas) y pon los cascabeles. Se divertirá mucho escuchándolos sonar a la vez que se mueve y buscará el origen del sonido.

DIA 4. Tarjetas sonoras: vamos a afinar el oído para aprender e identificar las onomatopeyas de los sonidos de los animales. Para ello, podemos imprimir fotos de animales como monos, perros, gatos, gallinas, vacas, ovejas… y mostrárselas a la vez que realizamos el sonido correspondiente.

