FUNPERS	CONTRATO NUMERO 078 SUSCRITO ENTRE ICBF Y FUNPERS MODALIDAD INSTITUCIONAL DIMF, INSTITUCIONAL	BIENESTAR FAMILIAR	El futuro es de todos · Gobierno de Colombia

PLANEACIÓN DESARROLLO INFANTIL MEDIO FAMILIAR VALLE DE GUAMUEZ

ACTIVIDAD FÍSICA PRIMERA INFANCIA

MES DE SEPTIEMBRE

SEMANA 6 – DEL 31 AGSOTO AL 4 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **DOLENCIAS DE ESPALDA**

PROPÓSITO: Fortalecer los músculos de la espalda y zona lumbar, como también generar un significativo a nivel postural. Adicionalmente la articulación de la cadera (coxo femoral) muy importante para el proceso de parto. Combinamos los tres movimientos para realizar un circuito, ejercicio uno, 30 segundos, ejercicio 2, 30 segundos y ejercicio 3, 30 segundos. De esta manera completamos una ronda y la idea es realizar la mayor cantidad de rondas durante 10, 20 0 30 minutos, acorde a las posibilidades.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Elegir uno de estos elementos o espacios:
* Colchoneta - * Cobija - * Cojines - * Césped (campo abierto)

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: MADRES GESTANTES

Tomando la posición de seis apoyos (palmas, rodillas y pies) tal cual indica la imagen, en un primer momento se debe encorvar la columna hacia afuera y regresar a su posición inicial mientras se mantiene una constante respiración profunda (inhala cuando encorva y exhala al regresar a la posición de seis apoyos; dentro del segundo momento, manteniendo la misma posición se intentará encorvar la columna en sentido contrario al inicial y nuevamente regresa a los 6 apoyos. Posteriormente elevamos la pierna derecha, llevando la rodilla a la altura de la cadera y luego la pierna izquierda.

SEMANA 6 – DEL 31 AGSOTO AL 4 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO**

PROPÓSITO: Es una actividad de fácil realización para mejorar el equilibrio en un solo pie y puede modificarse para hacerla cada vez más difícil.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Banco pequeño. Estar al tanto para la realización de la actividad, con mucha precaución.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 1 A 2 AÑOS

Descripción actividad: Equilibrio en un solo pie: Para esta acción será necesario que el niño se ponga con un pie en el suelo y el otro sobre un banquito de su tamaño, requiriendo la ayuda de un adulto, teniendo la posibilidad de cambiar de pie.

SEMANA 6 – DEL 31 AGSOTO AL 4 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **PATRONES DE MOVIMIENTO-AGARRAR**

PROPÓSITO: Vamos a desarrollar el agarre con movimiento, la concentración del niño en el objeto.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: balón o pelota

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 3 A 5 AÑOS

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD: El niño se ubica en un espacio libre de obstáculos.
Debe lanzar la pelota hacia el aire y tratara de atraparla con una sola mano.
Se intercambia de mano, después se la atrapa con las dos manos.

SEMANA 7 - del 7 al 11 de SEPTIEMBRE	TEMA: **ESTIMULACIÓN MUSCULAR – TREN SUPERIOR**

PROPÓSITO: Realizar una contracción excéntrica y concéntrica para estimulación del bíceps braquial.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Ubicarme cerca de la pared.
Inhalar de manera profunda por la nariz, realizar la flexo extensión de codos y exhalar despacio por la boca al retomar la posición inicial.
F= tres veces por semana.
I= leve
T= series de un minuto.
T= estimulación muscular.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: MADRES GESTANTES

Descripción actividad:
Me ubico frente a la pared a una distancia de 50 cms aproximadamente, coloco las palmas de las manos sobre la pared y realizo una flexión de codos con una contracción lenta, llevando mi rostro cerca de la pared. Las variantes radican en la postura de los brazos en la pared, a la anchura de los hombros, a la anchura de las piernas al separarlas y separar los brazos en su mayor extensión.

SEMANA 7 - del 7 al 11 de SEPTIEMBRE	TEMA: **ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL**

PROPÓSITO: Pretender que el niño por medio de las diferentes texturas experimente diversas sensaciones a través del contacto del material con sus pies.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Cartón, Plumas Espuma Plástico.
Cualquier material que no tenga riesgo de hacer daño será válido.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: 1 A 2 AÑOS

Descripción actividad: Circuito para los pies: Se deberá crear un circuito utilizando un cartón en el cual se podrán ubicar materiales como: plumas, plástico de burbujas, tierra, hierva, espuma, para que vaya pisándolo solo o con ayuda de sus padres.

SEMANA 7 - del 7 al 11 de SEPTIEMBRE	TEMA:

PROPÓSITO: Con la actividad el niño mejora la destreza de correr en diferentes direcciones.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Tapas de gaseosas o cualquier otra bebida.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: 3 A 5 AÑOS

Descripción actividad: Se coloca la primera tapa y diagonal se ubica la segunda, la tercera por la línea de la primera y en diagonal de la segunda, así la misma secuencia, mínimo 8 tapas.
El niño debe correr atrapando cada tapa y en el orden que se las ubico.

SEMANA 8 DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **ESTIMULACIÓN MUSCULAR – TREN INFERIOR**

PROPÓSITO: Fortalecimiento del cuádriceps y activación articular, especialmente rodilla y codo femoral.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Pared o una silla.
Inhalar de manera profunda por la nariz, realizar la flexo extensión de rodillas y cadera. Exhalar despacio por la boca al retomar la posición inicial.

F= tres veces por semana.
I= leve
T= series de un minuto.
T= estimulación muscular.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: MADRES GESTANTES

Descripción actividad: Busco el apoyo de una pared o una silla con la finalidad de mantener el equilibrio. En posición de pie, separo las piernas a la anchura de los hombros y realizo una pequeña flexión de rodillas y cadera. La variante radica en la posición de los pies (hacia afuera y de frente)

SEMANA 8 DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA**

PROPÓSITO: Trabajar en los niños la capacidad de memoria y ubicación de objetos, recurriendo a herramientas visuales, que le permitan ubicar objetos con mayor facilidad.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Juguetes u otros elementos. Imágenes impresas.
Ubicar los elementos en espacios visibles y no tan complejos.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 1 A 2 AÑOS

Descripción actividad: En busca del tesoro perdido: Para esta actividad se deberán esconder objetos por diversos espacios de la casa, si se posee la facilidad imprimir fotos de los objetos para que se conviertan en pistas para su búsqueda, para hacer el juego más enriquecedor.

SEMANA 8 DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE	TEMA: **PATRONES DE MOVIMIENTO- CORRER**

PROPÓSITO: Desarrollar en el niño la destreza de correr esquivando los obstáculos.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Botellas plásticas con agua

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DE GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 3 A 5 AÑOS

Descripción actividad: Las botellas se las ubica en línea recta a una distancia de 20 cm aproximada mente, el niño debe desplazarse en zic-zac por medio de las botellas, al llegar al final, regresa hasta el punto de inicio.

FUNPERS

FUNDACIÓN DE PROFESIONALES ENFOCADOS A LA RECONSTRUCCIÓN SOCIAL

SEMANA 9 DEL 21 AL25DE SEP	TEMA: **ESTIMULACIÓN MUSCULAR – TREN INFERIOR**

PROPÓSITO: Fortalecimiento de las pantorrillas. Combinamos los tres ejercicios y realizamos un circuito. 30 segundos por cada movimiento. Los tres movimientos son una ronda y realizamos la mayor cantidad de rondas acorde a las capacidades.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Pared y/o silla.
F= tres veces por semana.
I= leve
T= series de un minuto.
T= estimulación muscular.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DEL GUAMUEZ

GRUPO: MADRES GESTANTES

Descripción actividad: Con el apoyo de una pared o una silla, en posición de pie, apoyo los brazos a la anchura de los hombros. Realizo una elevación de talones de manera constante. La variante del ejercicio es en la dirección de la punta de los pies, al frente, hacia afuera y hacia dentro.

SEMANA 9 DEL 21 AL25DE SEP	TEMA: **ACTIVIDADES DE TRABAJO DE EMOCIONES**

PROPÓSITO: Realizando representaciones visuales se obtendrá que el niño comprenda con mayor facilidad las manifestaciones del cuerpo, por medio de gestos faciales y corporales, que contienen componentes emocionales diversos.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: Títeres, muñecos, marionetas peluches.
Hacer una representación divertida y con claridad.

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DEL GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 1 A 2 AÑOS

Descripción actividad: Títeres en acción: Dentro de esta actividad se necesitará juguetes o figuritas que se tenga en casa, marionetas, peluches o títeres de palo que se puedan hacer de forma casera con los cuales se puede recrear una historia con personajes diferentes que manifiesten emociones.

SEMANA 9 DEL 21 AL25DE SEP	TEMA: **PATRONES DE MOVIMIENTO-SALTAR**

PROPÓSITO: Realizando el movimiento con el costal, el niño desarrolla el salto y el equilibrio para aplicarlo en la vida cotidiana.

MATERIALES – RECOMENDACIONES: costal, conos o botellas plásticas con agua

UNIDAD DE ATENCIÓN: VALLE DEL GUAMUEZ

GRUPO: NIÑ@S DE 3 A 5 AÑOS

Descripción actividad: Se ubican las botellas separadas aproximadamente por 30 cm cada una.
El niño debe ingresar en el costal y ubicarse al frente de las botellas.
Debe saltar en zic zac y con los pies juntos, hasta cruzar todos los obstáculos.

ELABORADO POR:

NOMBRE DOCENTE: ***GUILLERMO HEERNANDO GARCÉS CABEZAS***
MES DE SEPTIEMBRE DE 2020