

COLEGIO TECNICO INTERNACIONAL
ACTIVIDADES DE CORPORAL SEGUNDO PERIODO 2021
GRADO TRANSICIÓN

ACTIVIDAD 1

LUNES 3 DE MAYO

COORDINACIÓN VISO-MANUAL

- La coordinación viso-manual es una parte de la motricidad fina que está relacionada específicamente con la coordinación ojo-mano. Los elementos que intervienen directamente son: la mano, la muñeca, el antebrazo, el brazo y el movimiento de los ojos.
- La coordinación viso-manual le permite a los niños desarrollar el equilibrio general del propio cuerpo, independización de los distintos músculos. Una perfecta adecuación de la mirada a los diversos movimientos de la mano. Lateralización bien afirmada, esto quiere decir la independización de la izquierda y la derecha, expresada por el predominante uso de cualquiera de ellas. Adaptación del esfuerzo muscular, es decir que este se adecue a la actividad que se realiza. Un desarrollo de sentido de direccionalidad.
- Todo lo anterior evoluciona en función de dos factores: por un lado, la maduración fisiológica del niño y por otro la estimulación, entrenamiento o ejercicios realizados.
- Hoy te propongo realizar estas actividades muy sencillas con un par de bolsas plásticas:

https://www.youtube.com/watch?v=lkhTtS69o_k&ab_channel=ProfeNachoTrujillo

- **Compárteme tu evidencia al whatsapp 3203936704 profe Margot**

ACTIVIDAD 2

LUNES 12 DE JULIO

El ejercicio es esencial para todos, pero especialmente para nuestros pequeños. Los niños necesitan estar activos físicamente a diario para promover un crecimiento y desarrollo físico, emocional y mental sanos. Es por eso que las personas que establecen patrones de vida saludables desde una edad temprana pueden vivir una vida más plena.

Hoy te invito a participar en estos retos con tus papitos:

https://www.youtube.com/watch?v=WgGp_Vpek7M&list=RDCMUCfAmPIsHw3E4alyeEoU66CQ&start_radio=1&ab_channel=BoomBox

- **Comparte una evidencia a la profe MARGOT al WhatsApp 3203936704**

ACTIVIDAD 3

LUNES 19 DE JULIO

Contribución de los giros

Los giros, al igual que los saltos, presentan componentes lúdicos, de reto y de riesgo, por lo que resultan altamente motivantes para los niños.

- Los giros están muy ligados al equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico. A través de este sentido, el cuerpo recibe diferente información sobre el movimiento, la postura, el grado de tensión que hay en los músculos...

lo que contribuye, claramente, a que el niño conozca mejor su cuerpo y mejore su esquema corporal.

- La percepción espacial es otro de los aspectos que se ven potenciados al trabajar los giros. Al realizar un giro se produce un cambio de orientación, pasando de una posición inicial a otra final, lo que conlleva una exigencia inmediata de un nuevo ajuste espacial.
- Los giros contribuyen a una maduración neuromuscular significativa, ya que exigen un control postural más intenso y consciente que otras habilidades más habituales.
- Hoy vas a empezar a practicar los rollitos con ayuda de tus padres puede ser en un tapete, una colchoneta, el pasto o la cama, siempre cuidado y vigilado de un adulto, poco a poco lograrás hacerlo solit@.

https://www.youtube.com/watch?v=69u36Jz8b9c&ab_channel=Lic.AndreaFerreiro

- **Compárteme una evidencia al WhatsApp 3203936704 MARGOT GARCIA**
- **Papitos vamos a iniciar nuestro proceso de salto de lazo, por lo tanto, les agradezco que les compren a los niños y a las niñas su respectivo lazo.**

ACTIVIDAD 4

LUNES 26 DE JULIO

Saltar a la cuerda o a la comba:

No sólo es un juego infantil, también forma parte del entrenamiento de muchos deportistas debido a sus múltiples beneficios. Por lo tanto, un simple juego, se convierte en una forma de:

- Mejorar la coordinación y el equilibrio: el niño ha de concentrarse en el movimiento que hace con el cuerpo y con las piernas.
 - Fortalece los músculos y los huesos: aumenta la fuerza en los músculos que rodean el tobillo y el pie, por lo tanto, disminuyen las lesiones más frecuentes en la infancia, como el esguince de tobillo.
 - Es una estupenda forma de hacer deporte: saltar a la cuerda quema muchísimas calorías, tanto que, si lo intentas tú, es posible que no puedas saltar tanto como lo hace tu hijo. Es un ejercicio cardiovascular de alta intensidad.
 - Es un juego divertido que puede practicarse en solitario o junto con amigos. Se pueden realizar distintos juegos y saltos con una cuerda para saltar.
 - Según el Jump Rope Institute de Estados Unidos, saltar a la comba ayuda al desarrollo de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, lo que fomenta la conciencia espacial, mejora las habilidades de lectura, aumenta la memoria y te hace estar más mentalmente alerta.
 - Al ser un juego que combina la concentración y el ejercicio físico, es decir, el niño ha de sincronizar cuerpo y mente, puede ayudar a fomentar la concentración y la atención.
 - Puede ayudar a combatir situaciones en las que el niño se siente estresado.
- Hoy vas a continuar tu práctica del salto de lazo, y me puedes compartir una evidencia de tu avance con el proceso.

Este vídeo seguro que te ayudará:

https://www.youtube.com/watch?v=ZQgoX0JfBNq&t=905s&ab_channel=BrindaMedinaYOGA

- **Compárteme una evidencia al WhatsApp 3203936704 MARGOT GARCIA**

ACTIVIDAD 5

LUNES 9 DE AGOSTO

EJERCICIOS CON PELOTA

Los ejercicios con pelota son muy importantes para trabajar la motricidad gruesa con los niños, ya que gracias a ella tendrán una mayor coordinación y fortalecerán las extremidades, el tronco y la cabeza. Esta es una tarea que podemos practicar con ellos desde que son bebés para que tomen conciencia de su cuerpo y mejoren sus destrezas físicas.

Te invito a observar el siguiente video y realizar las actividades con tus papitos:

https://www.youtube.com/watch?v=eAH2TuotCfg&ab_channel=Revoluci%C3%B3nFoodFit

- **Compárteme una evidencia al WhatsApp 3203936704 MARGOT GARCIA**