

## ACTIVIDADES DE CORPORAL TRANSICION PRIMER PERIODO

PROFE MARGOT GARCÍA

### ACTIVIDAD UNO: 22 DE FEBRERO

#### ¿Qué es la psicomotricidad gruesa?

La psicomotricidad gruesa tiene que ver con los movimientos amplios del cuerpo. Por tanto, se refiere a los movimientos que realizamos con piernas, brazos y el torso. Para realizar estos movimientos necesitamos agilidad y equilibrio. Ejemplos de estos movimientos serían gatear, caminar, saltar o trepar.

Es muy importante estimular los procesos de psicomotricidad, ya que contribuyen en el desarrollo cerebral y cognitivo de los niños, además porque:

- Permiten la exploración y, por tanto, el conocimiento.
- Fomentan la autonomía. Cuando los niños pueden moverse por sí solos, son más independientes ya que pueden tomar más decisiones por sí mismos.
- Mejoran la concentración, la atención y la creatividad. Por ello es tan importante que dejen moverse a los niños en su entorno y que no les obliguen a estar todo el rato sentados. También los papitos deben observar que una vez que los niños han hecho ejercicio, vuelven más dispuestos para una actividad calmada que si no han tenido ocasión de moverse en absoluto.
- Mayor rendimiento académico. El éxito escolar está ligado a las habilidades que los niños puedan adquirir más que a los conocimientos.
- Mejora su confianza. Los niños que son capaces de moverse con mayor facilidad se sienten más seguros a la hora de afrontar nuevos retos. Dejarles que intenten trepar un árbol o que suban el rodadero solos y logren avanzar en el pasamanos.

Supervisarlos dándoles sensación de confianza y animarlos a que lo intenten por sí mismos.

- Hoy con un par de escobas vas a realizar cinco veces estos ejercicios

[https://www.youtube.com/watch?v=GI9gQfkcLEw&ab\\_channel=Sa%C3%BAIL%C3%B3pezMPsicomotricidad](https://www.youtube.com/watch?v=GI9gQfkcLEw&ab_channel=Sa%C3%BAIL%C3%B3pezMPsicomotricidad)

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

### ACTIVIDAD DOS: 1 MARZO

#### Esquema Corporal

El esquema corporal es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en situación estática o dinámica.

Gracias a esta representación conocemos nuestro cuerpo y somos capaces de ajustar en cada momento nuestra acción motriz a nuestros propósitos.

Esta imagen se construye muy lentamente y es consecuencia de las

experiencias que realizamos con el cuerpo; se llega a poseer mediante ensayos y errores, ajustes progresivos... y los nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración y de los aprendizajes que se van realizando. Podemos señalar los siguientes elementos que influyen en el desarrollo del esquema corporal:

- Percepción: nos da información de nuestro cuerpo y del de los otros, así como visión del espacio, de nuestras actividades, distancias, dirección, peso de un objeto, etc.
- Movimiento: nos da información sobre nuestras posibilidades y limitaciones, lo que somos capaces de alcanzar con nuestro propio cuerpo.
- Cognitivos: nos permite tener conciencia de nuestro cuerpo, diferenciándonos de los demás, nos permite integrar y codificar información de manera lógica y estructurada para poder dar una respuesta.
- Lenguaje: sirve para poner nombre a las partes del cuerpo añadiéndole un significado.
- Es muy importante que los niños conozcan y diferencien las partes de su cuerpo, por ello les propongo este video, obsérvalo y desarrolla las actividades que puedas, no olvides compartirme una evidencia a mi WhatsApp 3203936704, profe Margot.

[https://www.youtube.com/watch?v=mZN4rwNWFxo&ab\\_channel=TeamF%C3%A9lixEducaci%C3%B3nF%C3%ADsica](https://www.youtube.com/watch?v=mZN4rwNWFxo&ab_channel=TeamF%C3%A9lixEducaci%C3%B3nF%C3%ADsica)

### **ACTIVIDAD TRES: 8 DE MARZO**

**DESEMPEÑO:** *Identifica su cuerpo a partir de emociones y sentimientos.*

- Una nueva semana, un nuevo tiempo para disfrutar, crecer y fortalecer mi cuerpo, mis habilidades y capacidades físicas.
- Hoy continuamos reforzando el movimiento de nuestro cuerpo ayudándonos con la música.
- Observa el siguiente video, realízalo varias veces hasta que logres dominar los movimientos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=1I3aMmVjMaY>

Luego me compartes una evidencia a mi **WhatsApp 3203936704 profe Margot**

### **ACTIVIDAD CUATRO: 23 MARZO**

**DESEMPEÑO:** Realiza con destreza actividades motrices combinadas en diferentes direcciones formas, distancias y posiciones.

La realización de actividad física adecuada ayuda a los niños a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos.

- Les ayuda también a aprender a controlar el sistema neuromuscular, es decir, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.
- El ejercicio físico contribuye a crear hábitos de vida saludable.
- La actividad física "ayuda a los niños a respetar su propio cuerpo y el de los demás", así como "a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos".
- Los juegos y deportes, además, desarrollan en los menores la "conciencia social", ya que son situaciones de competición que los preparan para

enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

- Además, el incremento de la autoestima y reducción de la tendencia a los comportamientos peligrosos, mejora del rendimiento escolar, estímulo para el desarrollo del pensamiento abstracto (a través de nociones como velocidad, profundidad, fuerza, etc.) y la capacidad de concentración.
- Hoy te ofrezco múltiples ejercicios que puedes desarrollar en casa y que además van a favorecer todos tus procesos físicos, fisiológicos y cognitivos.
- Observa el siguiente video, imita los movimientos con tu cuerpo, y regálame la evidencia.

[https://www.youtube.com/watch?v=H-UCKEt\\_mek&ab\\_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional](https://www.youtube.com/watch?v=H-UCKEt_mek&ab_channel=Educaci%C3%B3nF%C3%ADsicaInternacional)

**PROFE MARGOT WHATSAPP 3203936704**

**ACTIVIDAD CINCO: 5 DE ABRIL**

**¡TODOS A BAILAR!**

Los beneficios del baile en los niños y niñas son realmente valiosos para su desarrollo físico, psíquico y emocional. Pero no solo esto, cuando los más pequeños aprenden a bailar, estos desarrollan capacidades como las intelectuales y las sociales, así como la creatividad y la confianza en uno mismo. Pero además de estos, existen muchos más beneficios que pueden aportar el baile en los más pequeños:

- El baile es una actividad que favorece el ejercicio cardiovascular de los más peques
- Es una práctica que mejora el sentido del equilibrio y ayuda a mejorar la coordinación, la concentración y la memoria.
- Los niños y niñas que practican baile de manera continua tienden a tener más éxito a nivel académico.
- Bailar fortalece los músculos de los niños y niñas y mejora su flexibilidad.
- Ayuda a crear vínculos con otros niños y niñas haciendo nuevos amigos y, por ende, una mayor socialización.
- El baile desarrolla el sentido del ritmo, así como el oído musical. Despierta la destreza corporal de los más peques.
- Además, el baile ayuda a liberar tensiones, a aumentar la autoestima y a mejorar la confianza en uno mismo.
- Es muy importante respetar el desarrollo de los niños, ponerles música infantil adecuada a su edad.
- Sin duda, el baile aporta unos beneficios que van a perdurar toda la vida y que, sin duda, van a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas. Una actividad con beneficios físicos y emocionales que se recomienda practicar a cualquier edad.
- Hoy te invito a ver el video, practicarlo varias veces, recuerda que puedes seguir practicando toda la semana eso reforzará tu motricidad gruesa.

[https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcPUQ&ab\\_channel=CantaJuegoVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcPUQ&ab_channel=CantaJuegoVEVO)

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

## **ACTIVIDAD SEIS: 12 ABRIL**

### **MOTRICIDAD GRUESA**

● Las habilidades motoras gruesas son destrezas que permiten a las personas hacer cosas que involucran el uso de los músculos largos del torso, los brazos y las piernas para realizar movimientos con todo el cuerpo. eso incluye actividades

como escalar y hacer saltos de tijeras. los niños dependen de esas destrezas para tener experiencias exitosas en la escuela, el parque y la comunidad.

- Estas habilidades requieren la coordinación.
- También son la base de las habilidades motoras finas que nos ayudan a hacer movimientos pequeños.
- Hoy te invito a realizar las siguientes actividades (las que puedas).
- [https://www.youtube.com/watch?v=NVNylGKtavo&ab\\_channel=PowerKids](https://www.youtube.com/watch?v=NVNylGKtavo&ab_channel=PowerKids)
- **Comparte una evidencia a la profe MARGOT al WhatsApp 3203936704**

## **ACTIVIDAD SIETE: 19 DE ABRIL**

### **LOS SEGMENTOS DE MI CUERPO**

El esquema corporal es la imagen corporal o representación de cada quien tiene de su propio cuerpo, sea en un estado de reposo o en movimiento. Su adquisición es el fruto de un largo proceso que depende de factores neurológicos (el propio proceso de maduración del niño) y de factores ambientales (las experiencias que el niño tenga), y que llega a su culminación alrededor de los 12 años.

A lo largo de su evolución psicomotriz, la imagen que el niño se forma de su propio cuerpo se elabora a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que este percibe. La organización del esquema corporal es el punto de partida de numerosas posibilidades de acción y juega un papel de suma importancia en el desarrollo de los niños.

Te invito a observar la lectura del siguiente librito:

[https://www.youtube.com/watch?v=O9wkAh9mx0o&ab\\_channel=ImagilandKids](https://www.youtube.com/watch?v=O9wkAh9mx0o&ab_channel=ImagilandKids)

Ahora vas a mover tu cuerpo, repítelo varias veces para que puedas coordinar tu

cuerpo, invitadísimos los papitos a participar para que los pequeños se motiven más

[https://www.youtube.com/watch?v=VKpN5tWovNs&ab\\_channel=TIOARIEL](https://www.youtube.com/watch?v=VKpN5tWovNs&ab_channel=TIOARIEL)

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