





GUÍA DIDÁCTICA COMO MEDIDA PREVENTIVA DEL COVID 19 ESTRATEGIA DE MEDIO ACUÁTICO 2 AÑOS A 4 AÑOS

JUGANDO Y EXPLORANDO EN CASA



Objetivo

Generar ambientes seguros que fortalecen el vínculo socio-afectivo de las niñas, niños y sus familias, a través de experiencias significativas que potencializan el desarrollo integral desde sus hogares.

Lugar /Recursos

Se invitará a las niñas y niños a que se desplacen en un espacio del hogar seguro, y utilizarán elementos que dispongan en su hogar.

Duración

20 minutos por actividad.



Las fotografías utilizadas están autorizadas por las familias de las niñas y niños participantes

RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FISICA



- Lavado continuo de manos con agua y jabón.
- Movilidad articular
- Come sanamente
- Duerme bien
- Bebe muchos líquidos
- No olvidar el estiramiento
- Masajes para relajar
- Sonreír



1.Explorar el espacio desplazándose en diferentes formas.



Imitando animales

Descripción de la Actividad

Las niñas y los niños realizarán diferentes desplazamientos imitando animales ejemplo; caminar como elefantes en cuatro apoyos, como gatos haciendo el sonido y gateando, saltando como canguros, como ranas, reptar como la serpiente de tierra caliente, caminar en un solo pie como la pata coja, entre otros





Circuito de obstáculos

Descripción de la Actividad

Se ubicarán elementos como almohadas, sillas, palos de escoba, con los cuales se construirá un camino de obstáculos en donde las niñas y los niños pasarán por arriba de ellos en diferentes formas de desplazamiento, es decir, gateando, trepando, reptando, saltando en uno y dos apoyos.



8. Ejecuta con habilidad desplazamientos en diferentes formatos, velocidades y direcciones



Lluvia de pelotas

Divide el espacio en el que se va a trabajar en 2 partes, utilizando una cuerda o prendas de ropa dibujando una línea en el suelo, se divide la familia en dos grupos y cada equipo se coloca en su parte de la cancha cada jugador tendrá en su mano una pelota de papel periódico, a la señal de inicio, los equipos empezaran a lanzar las pelotas a la cancha contraria y recogerán las que caigan en su propia y regresarlas de nuevo, así continuara hasta pasar un minuto de juego, luego se cuenta 1,2,3, STOP, en ese momento todos dejaran de lanzar y pasaran a la línea final de su cancha, para contar cuantas pelotas hay en cada cancha el equipo que tenga más pelotas será el ganador.





Huellas de animal

Descripción de la Actividad

En un espacio determinado se dibujan huellas de animales grandes como elefantes, hipopótamos. Las niñas y los niños realizarán desplazamientos de huella en huella sin pisar fuera, en donde se realizarán varios ajustes de acuerdo a sus habilidades y desarrollo motriz.





Medios de transporte

Descripción de la Actividad

Las niñas y los niños realizarán carreras haciendo la imitación del sonido y movimiento de vehículos, tren, avión, barco, helicóptero u otros vehículos.

Con esta actividad se busca familiarizar a las niñas y niños con los medios de transportes, desarrollar la habilidad de imitar en formas, movimientos y sonidos.



2. Manipular fácilmente los objetos de varias formas, tamaños y colores.



Juego con pelotas

Descripción de la Actividad

Cada niña y niño transportará una pelota por un espacio determinado y en diferentes direcciones (arriba, abajo, adelante, atrás). Realizando así ajustes al juego como lanzar y atrapar la pelota sin dejarla caer, conducir la pelota con distintas partes de su cuerpo como manos, pies y cabeza. Todas estas actividades se deben realizar en espacios adecuados y seguros que garanticen la integridad de las niñas y los niños.





© Can Stock Photo - csp15512736

La torre mas alta

Descripción de la Actividad

Se ubican objetos de distintos tamaños, colores, texturas y en otro extremo una mesa para depositarlos. Las niñas y niños deben llevar los objetos a la respectiva mesa de acuerdo a su color y/o tamaño según las indicaciones, ganará quién arme la torre en el menor tiempo posible y mas alta.





Desplazamiento con aros

Descripción de la Actividad

Las niñas y niños deberán realizar pequeños recorridos manipulando un aro, el cual lo lanzarán hacia adelante y deberá saltar como canguro cayendo dentro de este sacándolo por la parte superior de su cuerpo con sus manos y nuevamente lanzarlo hasta llegar a la meta.



3. Explorar múltiples formas de movimiento.



Cesta de tesoros

Descripción de la Actividad

Transporta elementos como pelotas o juguetes desde la cesta de tesoros a otro lugar sin ayuda.

Variación: saca elementos de las cestas de tesoros A (juguetes y pelotas) para llevarlos a otra cesta de tesoros B (donde hay otros elementos) hasta terminar de transportar todos los elementos de A.





La cuerda floja

Descripción de la Actividad

Con una cuerda o caucho trenzada a diferentes alturas 20 cm a 80 cm, se pondrán tiras de papel de 15 cm de diferentes colores colgadas en el caucho o cuerda. El niño tocara con la extremidad que se le nombre, el color que se le nombre, (Ej. Pie derecho azul). Se agregarán diferentes combinaciones hasta que la memoria falle. Y se vuelve a comenzar.





El camino de la cuchara

Descripción de la Actividad

Con una cuchara en la boca y una línea (recta o curva) dibujada en el suelo transportar pimpones (limones o cualquier objeto esférico) sobre la línea y depositarlos en una cesta a 2 – 6 metros. Camina de frente, lado, atrás.

Se busca fortalecer la habilidad de equilibrio dinámico durante la marcha.



4. Mantiene un control corporal en actividades de equilibrio y desequilibrio.



Adivina el personaje

Descripción de la Actividad

Con la familia reunida se anotaran 10 personajes o animales en una bolsa, la persona deberá imitar el personaje que le salga de la bolsa, sin hablar los demás tendrán que adivinar de que se trata.

Esta actividad está pensada para que se vincule toda la familia y se potencia la participación de las niñas y los niños





Golosa

Descripción de la Actividad

Este clásico juego permite controlar el movimiento corporal y explorar el equilibrio y desequilibrio. En caso de no contar con un espacio como patio o terraza para pintar la clásica golosa en tiza, se puede dibujarla en pliego de papel Kraft o en un cartón y fijarlo al piso de las puntas con algo firme con el fin de evitar que se mueva y se genere una caída mientras las niñas, niños o padres saltan durante el desarrollo del juego.





El rey manda

Descripción de la Actividad

Papa o mama serán el rey y darán la orden a los habitantes del reino (niñas y niños) de buscar pares con zapatos, medias, guantes y también dará ordenes sencillas como agrupar las que son del mismo tamaño, agrupar por colores, etc.

Este juego está pensado para que las niñas y niños reconozcan su cuerpo y las prendas de vestir a la vez que aprenden ubicación tempo espacial reconociendo derecho e izquierdo a través del juego.



5. Explora diferentes formas de superar obstáculos.



Pista poli-motor

Descripción de la Actividad

En esta actividad las familias dispondrán en un espacio una pista con obstáculos hechos con objetos de casa por ejemplo con sillas, cuerdas de ropa, lazos, ollas, juguetes etc. Y se darán indicaciones cortas a las niñas y niños como transportar un objeto sin tocar los obstáculos, caminar con un solo pie, etc.





La escalera saludable en familia

Descripción de la Actividad

Dibujar un circuito de 10 círculos en el piso con tiza o en un cartón con marcador y fijarlo colocando objetos firmes en las puntas para evitar que resbale mientras juegan; cada círculo tendrá un número y a su vez cada número tendrá una actividad como hacer 5 sentadillas, caminar de espaldas, saltar en un solo pie, gatear, mover brazos y piernas al mismo tiempo, etc. Cada integrante de la familia lanzará un dado y se desplazará al número que haya sacado en el lanzamiento del dado y realizará la actividad correspondiente.





Rincones de tesoros

Descripción de la Actividad

Previamente se esconderán 3 objetos o tesoros en la habitación, luego se dispondrán 3 espacios (rincones) en los que se hará una pequeña montaña de zapatos, otra de ropa y otra de juguetes cada una en un espacio diferente ; luego se invitara a la niña o niño a que entre en la habitación y pase por los obstáculos sin caer y deberán buscar los tesoros escondidos para hallarlos los padres darán pistas sobre los objetos por ejemplo “es grande, es redondo, es suave”



6. Demuestra capacidad para identificar, ubicar y verbalizar las diferentes partes del cuerpo



Mi cuerpo

Descripción de la Actividad

Una de las mejores alternativas que tenemos son las canciones, ya que a través del ritmo y la repetición de la música podemos lograr un mejor aprendizaje en nuestras niñas y niños. Por tanto, al ritmo de las siguientes canciones las niñas y niños tratarán de imitar los movimientos y aprenderán a identificar las partes de su cuerpo lo más importante es divertirse, cantar y bailar.





El juego del calentamiento(canción)

Descripción de la Actividad

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento.

Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento

Jinetes: A la carga

una mano, la otra, un pie, el otro Éste es el juego del calentamiento

Hay que seguir la orden del sargento

Jinetes: A la carga

una mano, la otra, un pie, el otro

la cabeza, la cadera, los hombro, el cuerpo etc.





Cabeza, hombros, rodillas (canción)

Descripción de la Actividad

Cabeza, hombros, rodillas, punta de los pies.

Cabeza, hombros, rodillas, punta de los pies.

Así este juego es.

Esta es mi cabeza, éstos son mis pies.

Esta es mi cabeza, éstos son mis hombros.

Toco mi cintura, toco mis rodillas,
toco mis axilas y me hago cosquillas.

Cabeza, hombros, rodillas, punta de los pies.

Cabeza, hombros, rodillas, punta de los pies.



7. Identifica las direcciones adelante, atrás, abajo y arriba.



Arriba las manos (Canción)

Descripción de la Actividad

“Arriba las manos, abajo los pies, carita en el agua, y uno dos y tres”. Se realizará una estructura con colchonetas (colchón) donde ellos puedan saltar a un espacio seguro (cubrir con almohadas), se realiza una coreografía con la canción y al finalizar saltará la niña, niño como quiera.





Bajada de seguridad en la cama

Descripción de la Actividad

Se sentará a la niña o niño al borde de la cama, y de medio lado bajarán de la cama deslizándose de panza. Se enfocarán las instrucciones en arriba de la cama, abajo, lado derecho, lado izquierdo. Se busca memorizar la forma correcta y segura de bajarse de la cama o de un lugar alto, así mismo asimilar la manera segura de entrar a una piscina.





Vuelta a la cama.

Descripción de la Actividad

Se acostará a la niña o niño en el centro de la cama, a la voz de la persona adulta se dará la instrucción (derecha ò izquierda). La niña o niño girara en la dirección de la orden hasta bajarse de la cama y aplaudir.

Variante: con el acompañante se acostarán frente a frente, la niña o niño será el encargado de dar la instrucción.





La nave para salvarse del covid 19

Descripción de la Actividad

Si la niña o niño tiene un coche, camión, lancha, caja de cartón o con almohadas hacer una nave. Esta será la nave para salvarse del covid 19. Antes de subirse a la nave la niña o niño correrá a lavarse las manos con jabón. Para después subirse a la nave la cual tendrá un timón improvisado y manejar a la salvación.





Hoja espejo

Descripción de la Actividad

En una hoja blanca o de cuaderno doblarla en dos. Quedará un lado izquierdo y derecho, con temperas el niño dibujará algo en el costado izquierdo con la mano izquierda. Al terminar doblar la hoja para que el otro costado quede impregnado de la pintura. Repetir el ejercicio con la mano derecha.

Variante: Arriba y abajo.



8. Ejecuta con habilidad desplazamientos en diferentes formatos, velocidades y direcciones



Lluvia de pelotas

Descripción de la Actividad

Divide el espacio en el que se va a trabajar en 2 partes, utilizando una cuerda o prendas de ropa dibujando una línea en el suelo, se divide la familia en dos grupos y cada equipo se coloca en su parte de la cancha, cada jugador tendrá en su mano una pelota de papel periódico. A la señal de inicio, los equipos empezaran a lanzar las pelotas a la cancha contraria y recogerán las que caigan en su cancha para regresarlas de nuevo, así continuara hasta pasar un minuto de juego, luego se cuenta 1,2,3, STOP, en ese momento todos dejaran de lanzar y pasaran a la línea final de su cancha, para contar cuantas pelotas hay en cada cancha, el equipo que tenga más pelotas será el ganador.





La caza de sombras

Descripción de la Actividad

Se realizará en el patio siempre y cuando haya sol para que se proyecten las sombras de la familia en el suelo. Se dispersarán por el patio y a una señal intentaran pisar el lugar de la sombra de los participantes, anotándose un punto por cada sombra pisada, se detendrá el juego cuando el líder lo indique y le preguntara a cada participante cuantas sombras atrapo, el ganador será quien haya atrapado más sombras una vez haya recuperado su frecuencia cardio respiratoria, volverá a empezar el juego.



9. maneja su coordinación viso-manual en actividades de manipulación



Rebotín-Rebotòn

Descripción de la Actividad

En una mesa ubicar un vaso en el centro, con un pin pon intentar meter el pimpón en el vaso, el pin pon debe rebotar al menos una vez en la mesa antes de encestar.

Se busca fortalecer la capacidad de anticipar a donde va un objeto al rebotar, puntería.





La coca loca

Descripción de la Actividad

Lanzar la pelota hacia el suelo, al rebotar intentar atraparla con el vaso o tarro. Hacerlo la mayor cantidad de veces consecutivas
Se busca mejorar el seguimiento visual de objetos en movimiento, mejorar la capacidad de reacción.



10. Maneja su coordinación viso - pedica en actividades de locomoción.



Juego de bomba y obstáculos

Descripción de la Actividad

Esta actividad la podrá realizar toda la familia en parejas y consiste en llevar la bomba frente a frente pasando una serie de obstáculos sea baldes maletas u objetos que se encuentren en la casa donde la idea es que no suelten la bomba y puedan llegar al final de los obstáculos en el menor tiempo posible.

