

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 11

IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ

DOCENTE: Adelaida Álvarez Figueroa, Carmen Betancur, Diana Jiménez y Milena Jiménez

NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo

GRADO: Preescolar

GRUPOS: TS01, TS02, TS03, TS04 y TS05

PERIODO: 1

NÚMERO DE SESIÓN

FECHA DE INICIO: 8 de febrero 2021

FECHA FINALIZACIÓN: 5 de marzo 2021

Temas: Psicomotricidad fina y gruesa

Propósito de la actividad

Incorporar la actividad de psicomotricidad tanto fina como gruesa dentro de sus rutinas diarias para fortalecer su desarrollo haciendo uso de sus capacidades y habilidades motrices dándose la oportunidad para moverse libremente, practicar su equilibrio y coordinación.

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

¡Juntos en familia saldremos adelante!

Esta guía es una propuesta para el aprendizaje en casa, se recomienda leer cuidadosamente y solo realizar la actividad indicada e ir realizando las actividades que se le indiquen día a día, sigue las instrucciones para que los niños y niñas puedan adquirir un aprendizaje significativo.

¡Vamos a Jugar!

- **Imita animales:** Anima a los niños a que se conviertan en una pequeña oruga. Tendrá que tumbarse en el suelo y, con el apoyo de brazos y piernas, hacer fuerza para elevar el pecho mientras avanza. Otro animal que también pueden imitar es el gorila. Tienen que caminar en cuclillas mientras se golpean el pecho con las manos. Un buen ejercicio para, además, trabajar el equilibrio. Una tercera idea que te traemos es caminar como un canguro, con pequeños saltitos entre otros animales. ¡inventa cuantos más puedas!

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 2 de 11

- **El equilibrista:** puedes crear líneas en el suelo con cinta adhesiva de colores y pedir a los niños que las sigan sin salirse. ¡Una forma muy divertida de desarrollar la motricidad gruesa!
- **Moldear:** Jugar con Plastilina ayuda a ejercitar y fortalecer los músculos de las manos preparándolas para el agarre del lápiz, además favorece la creatividad e imaginación.
- **Trasvasijar:** Es muy sencilla de preparar, necesitas: recipientes que pueden ser cualquier recipiente de la cocina o cajas, cucharas, palas, tenazas y materiales para trasvasar, cuando son pequeños podemos partir con materiales secos fáciles de limpiar y recoger, por ejemplo pasta, algodones, granos como frijoles, garbanzos, arroz, avena y luego cuando veamos que hay mejor coordinación y dominio, podemos ofrecer agua. La idea es en un recipiente colocar el material con el que vamos a trabajar y el otro recipiente se coloca al lado vacío la idea es que pase de un recipiente a otro sin dejar caer al suelo.
- **Arrugar papel:** Puedes darle varios tipos de papel y de diferentes tamaños para que arrugue sin parar entra más arrugue más ejercitará los músculos de la mano.
- **Rasgar papel:** Antes de comenzar a utilizar la tijera, es necesario que nuestros hijos/as tenga la suficiente fuerza y coordinación para hacerlo, y una de las actividades que nos ayuda a lograr ese objetivo es rasgando papel, para ello necesitamos distintos tipos de papeles, por ejemplo puedes ofrecerle papel de diario, papel lustre, papel seda.
- **Pintura dactilar:** Con ayuda de temperas y hojas de papel unta tus punticas de los dedos y haz un dibujo libre utiliza ambas manos. ¡deja volar tu imaginación!

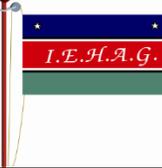
ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

Familias se les recomienda leer detalladamente los conceptos dados a continuación, con el fin de comprender las actividades que los niños deben realizar en esta guía de estudio y su utilidad dentro de su proceso de aprendizaje.

¡Trabajo mi grafomotricidad!

Las técnicas grafoplásticas son estrategias que se utilizan en los primeros años de educación básica para desarrollar la psicomotricidad fina, la cual ayuda a preparar a los niños y niñas para el proceso de aprendizaje y en especial el de la lectura escritura, se basan en actividades práctica que incluyen la participación del niño, la niña, a través del dibujo y la pintura para que más adelante pueda iniciar a escribir con más facilidad.

Entre las principales técnicas podemos encontrar las siguientes:

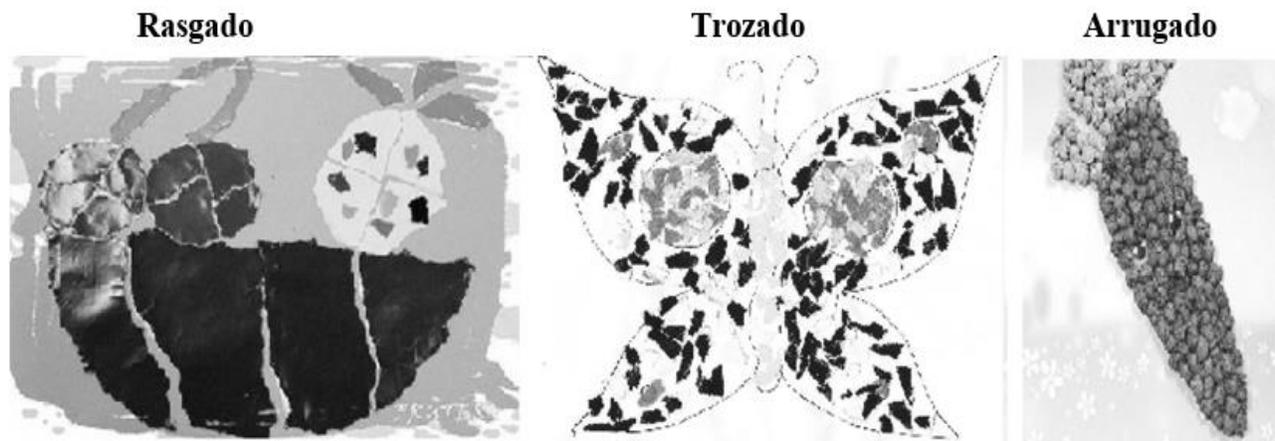
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 3 de 11

1. Rasgado: Es cortar un papel (periódico, block, silueta, papel higiénico y otros) con la pinza digital es decir los dos dedos índice y pulgar sin utilizar tijeras y luego pegarlos en una figura. Este proceso fortalece las habilidades motoras que el niño necesita para luego poder recortar. Para ayudarlo a iniciar este proceso se puede en una hoja hacer una línea y decirle que con mucho cuidado corte esa hoja siguiendo el trazo con sus manitas.

2. Trozado: Es el mismo rasgado de papel pero ahora consiste en cortar papeles más pequeños formando cuadrados utilizando solo sus manitas.

3. Arrugado: Ésta técnica consiste en arrugar el papel de diferentes colores y tamaños utilizando los dedos índices y pulgares. Es un ejercicio de pre-escritura pues favorece a la pinza digital y al control de sus miembros, además que le permite integrarse a su entorno, manipulando papeles de distintos tamaños

Observa detenidamente la siguiente imagen donde se muestran las diferentes técnicas antes mencionadas:



Imágenes tomadas de: Pinterest y modificadas por Álvarez, A. (2021)

¡Todas estas habilidades son útiles para el proceso de escritura que más adelante tendrán la oportunidad de desarrollar!

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 4 de 11

¡Ahora si manos a la obra!

Actividad 1: Dibujo libre

- En una hoja de block y con crayolas realizar un dibujo libre con la mano derecha
- Luego en otra hoja realiza un dibujo libre con la mano izquierda
- Y por último en otra hoja realiza un dibujo con ambas manos.



Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

Actividad 2: Arrugar papel

Con la ayuda de un adulto realiza la siguiente ficha donde la completarás arrugando mucho papel con cuidado de no romperlo, formando bolas grandes, pégalas sobre el gusanito decóralo como más te guste.

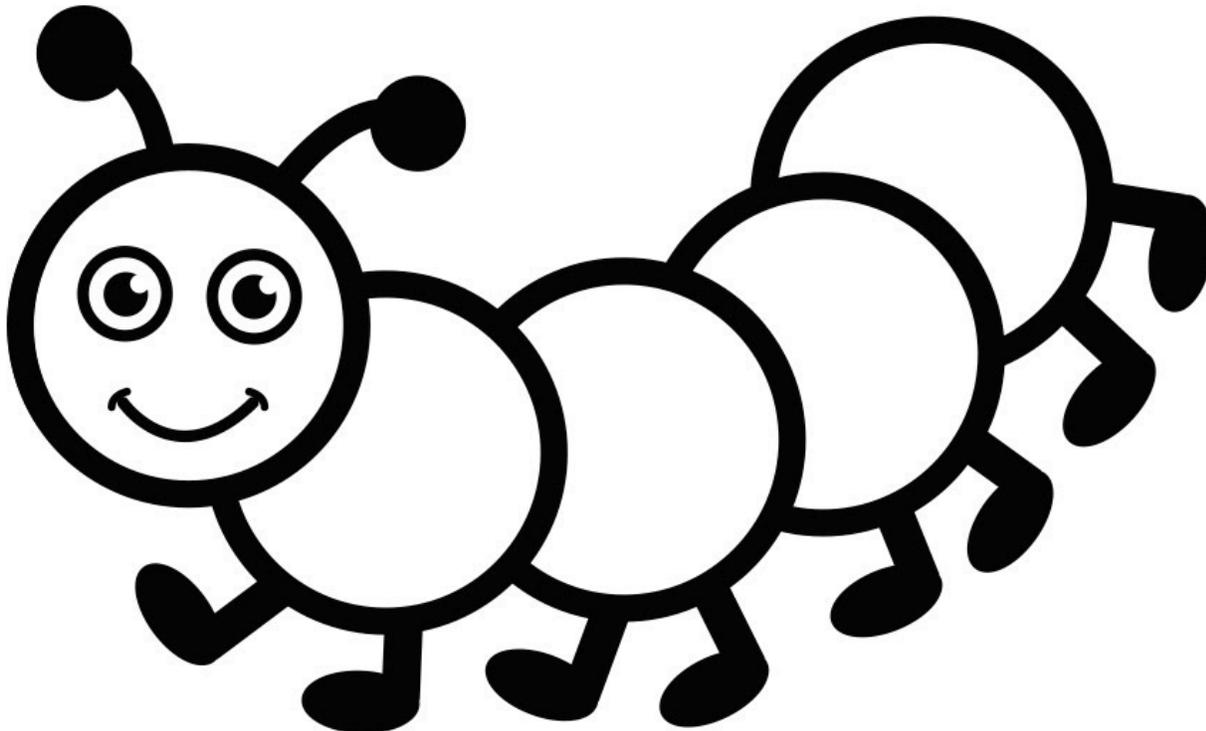
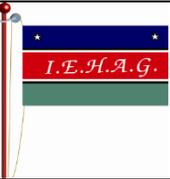


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 5 de 11

Actividad 3: Arrugado de papel

Continua arrugando papel, pero esta vez forma bolitas más pequeñas y rellena la manzana decorándola como más te guste.

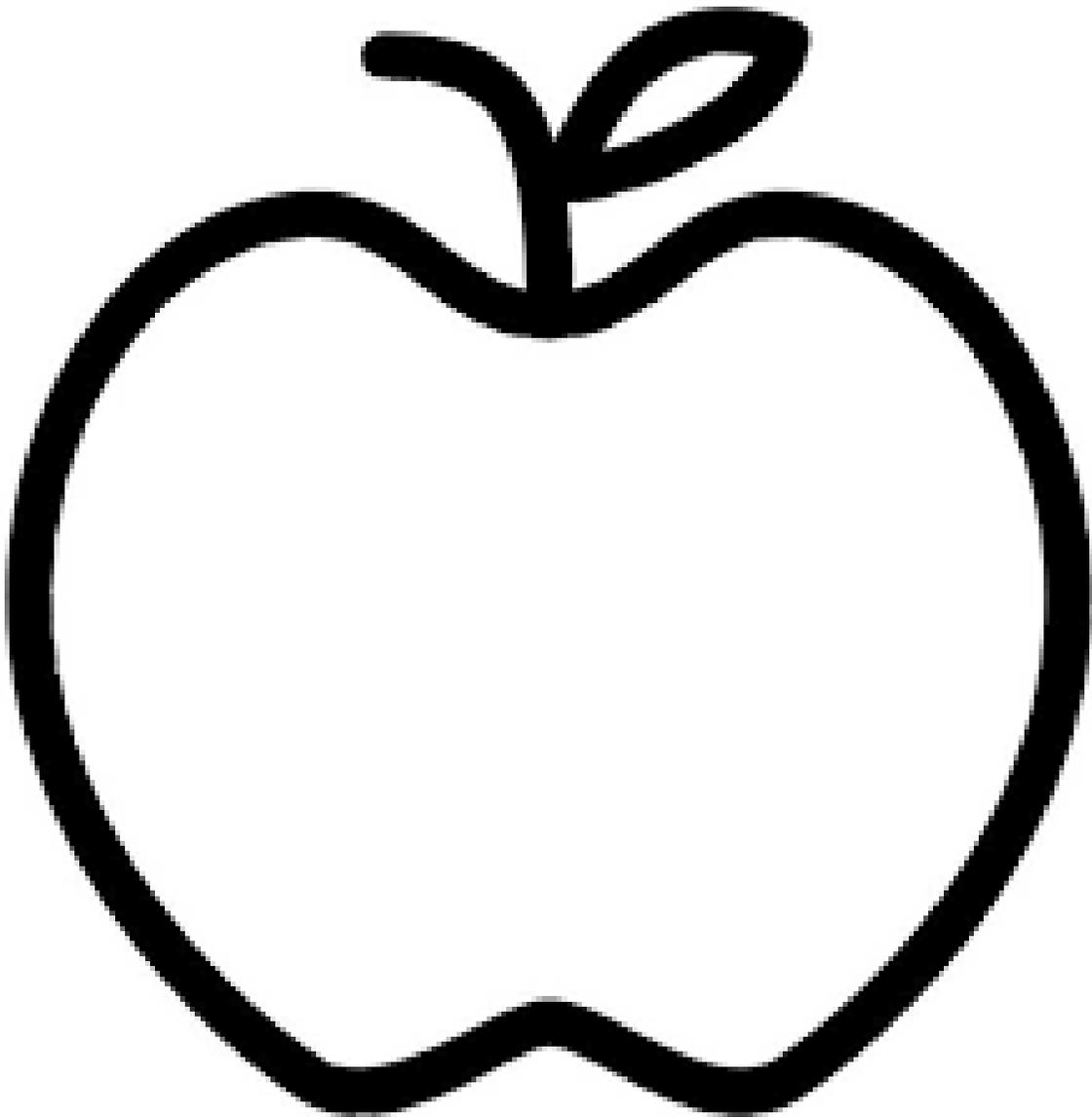


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)



Actividad 4: Tiras de papel

Rasga mucho papel y forma tiras largas y completa los rayos del sol.

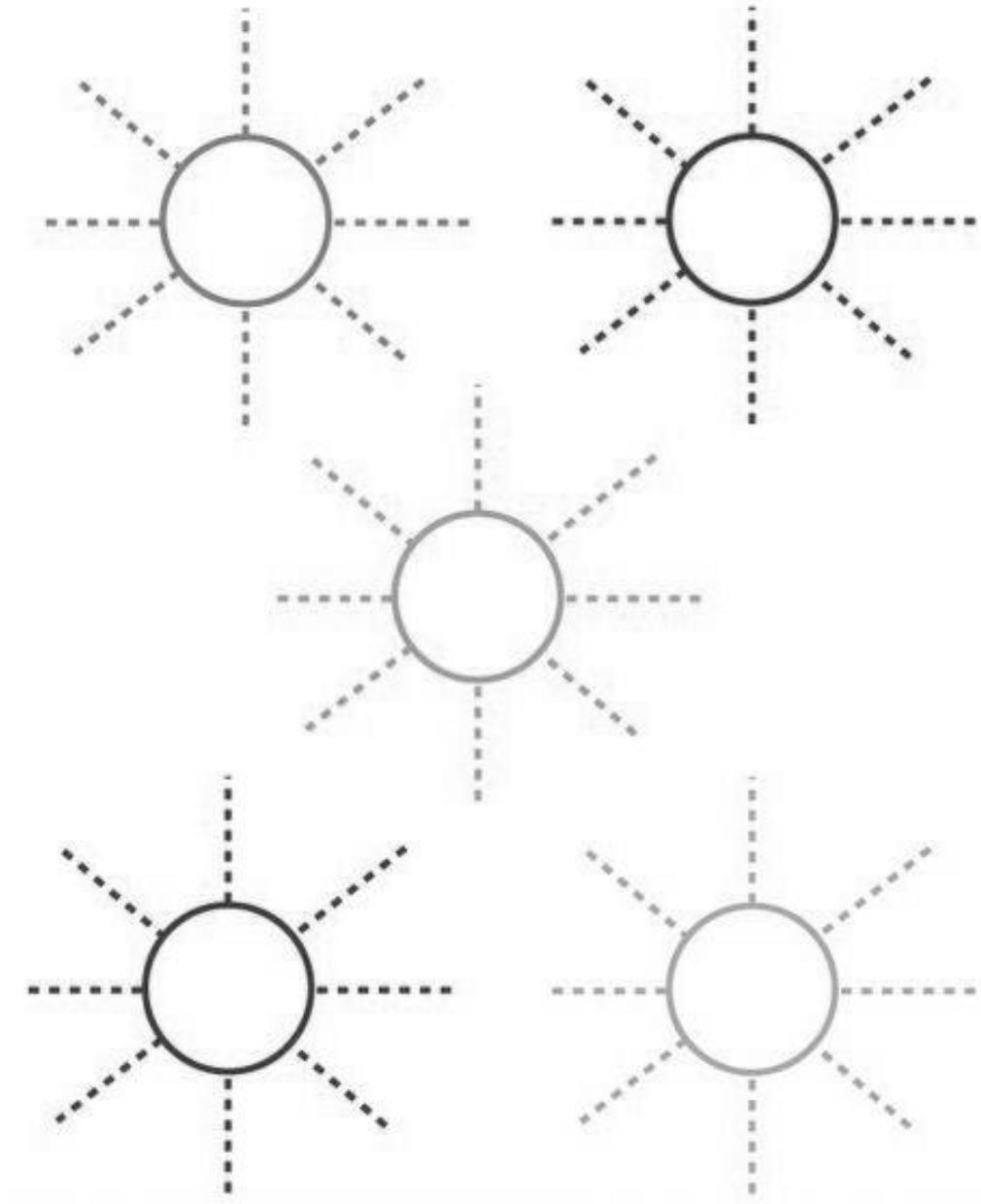
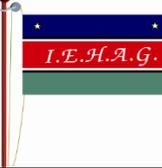


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 7 de 11

Actividad 5: Rasgado de papel

Rasga tiras largas y después córtalos con tus deditos formando rectángulos, recuerda solo utilizar tus manitas, pégalos dentro del círculo. ¡Te divertirás!

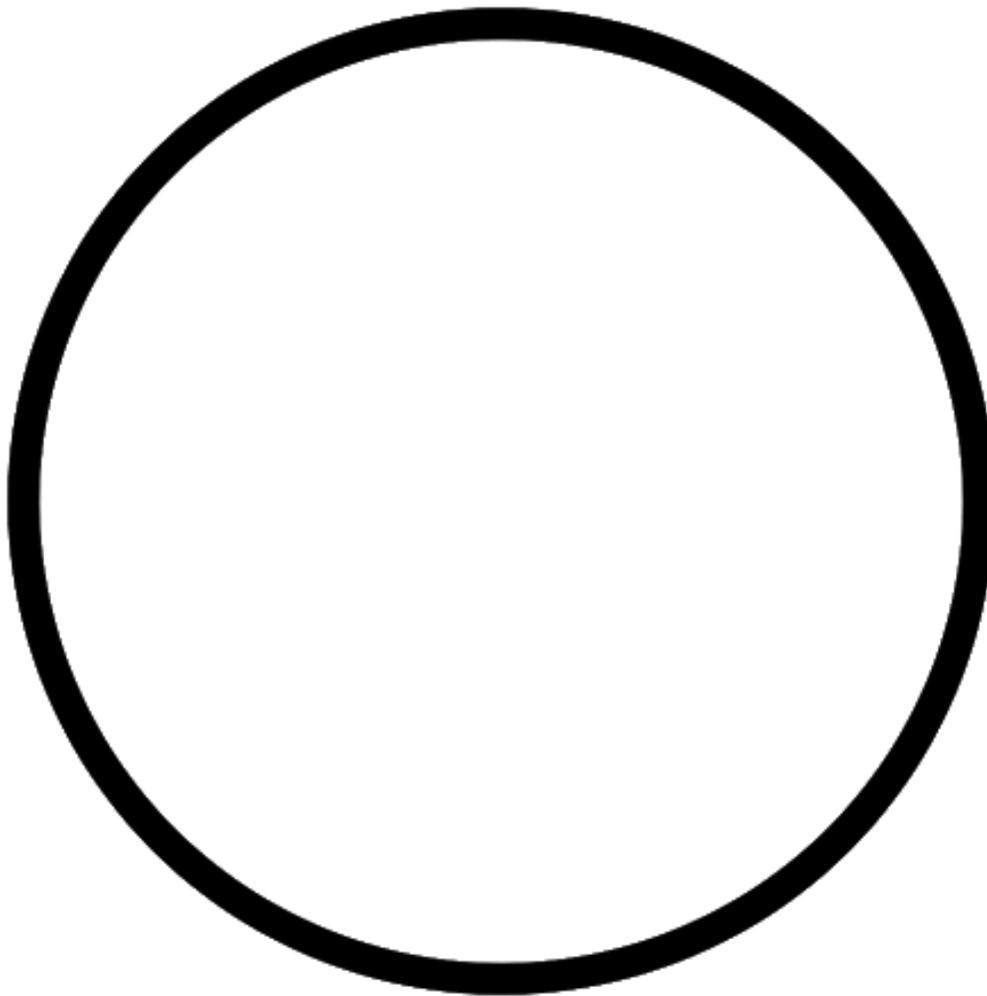


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 8 de 11

Actividad 6: Trozado de papel

Corta con tus deditos papelitos de varios colores formando cuadrados pequeños y pégaselos al niño y luego arruga papel de varios colores formando pequeñas bolitas y pégalos en los círculos. ¡Eres todo un artista rasgando y arrugando papel!

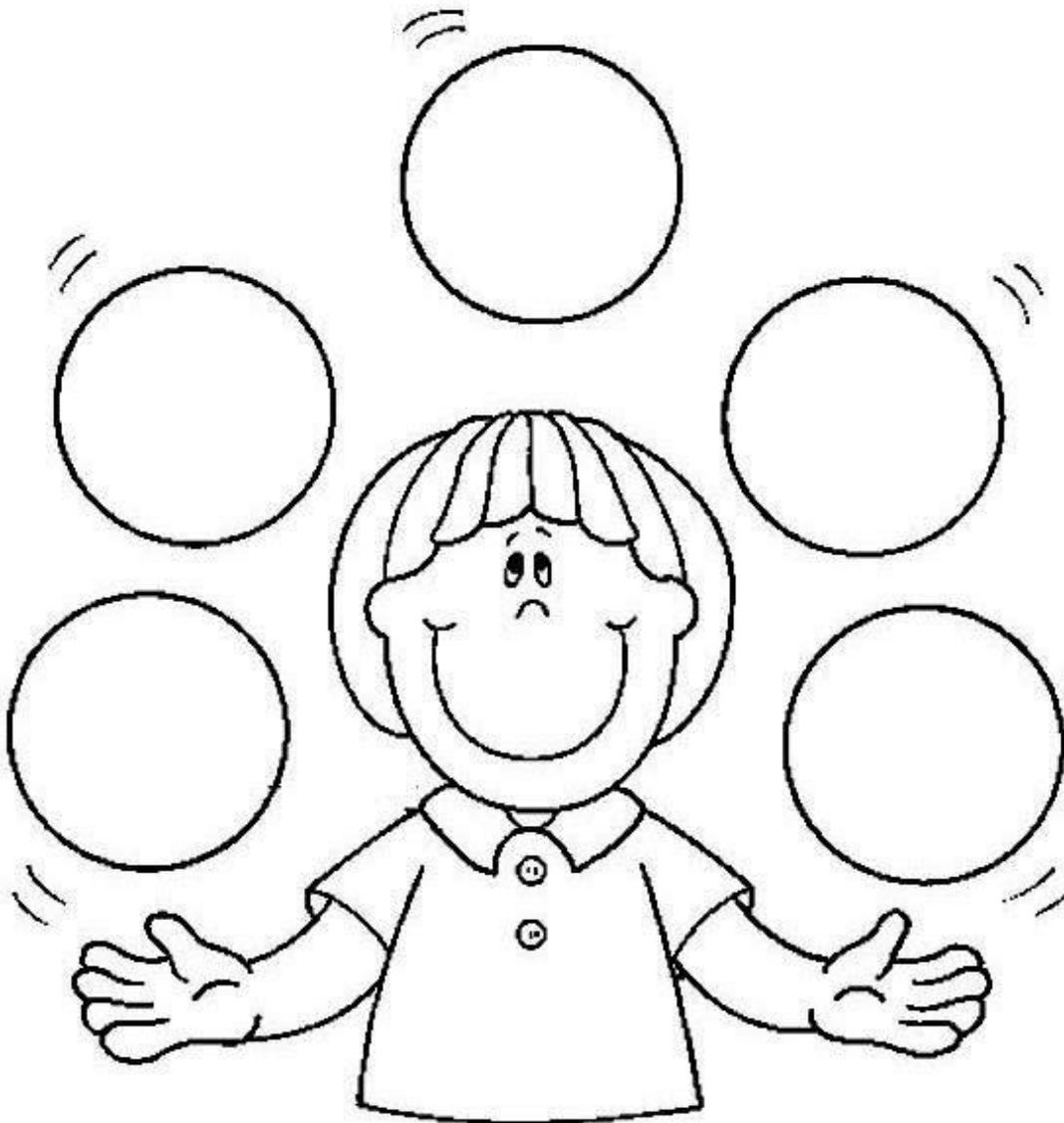
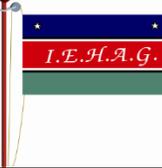


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 9 de 11

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

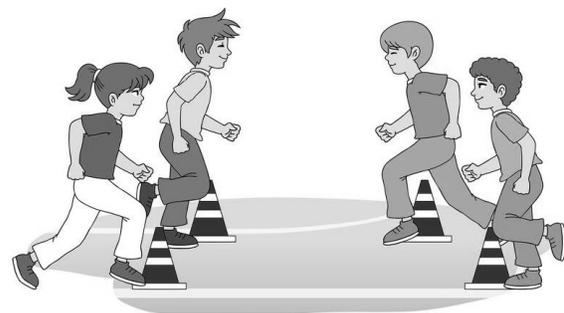
Realiza las siguientes actividades para evaluar lo aprendido

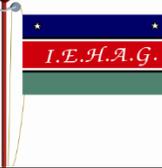
1. Realiza tu dibujo favorito con ayuda de un adulto y rasga muchos papelitos de colores y pégalos según corresponda. ¡Eres todo un artista!
2. Elaboro arepitas con un adulto, la idea es amasar la masa con las manos y realizar bolitas para luego ser aplastadas con un plato y a disfrutar de una deliciosa cena o desayuno.
3. Juega a la carretilla con los niños, para esto mira la siguiente imagen.



4. **Salto:** Dar saltos sobre los dos pies, para luego hacerlo con un solo pie y por ultimo traza una línea en el piso para que puedan saltar y superar la distancia marcada.

5. **Equilibrio:** Se traza una línea sobre el piso. A lado y lado se dibujan pequeños círculos, tratar de que no queden muy cerca uno del otro. Dentro de cada uno de ellos se ubica una piedra u otros objetos pequeños, la finalidad es recogerlos sin perder el equilibrio.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 10 de 11

5. con pintura en la yema de los dedos realiza el siguiente dibujo, completando las semillas de los girasoles y las fresas, el resto del dibujo lo puedes colorear, rellenar de plastilina o rasgar papeles de colores, hazlo como más te guste.

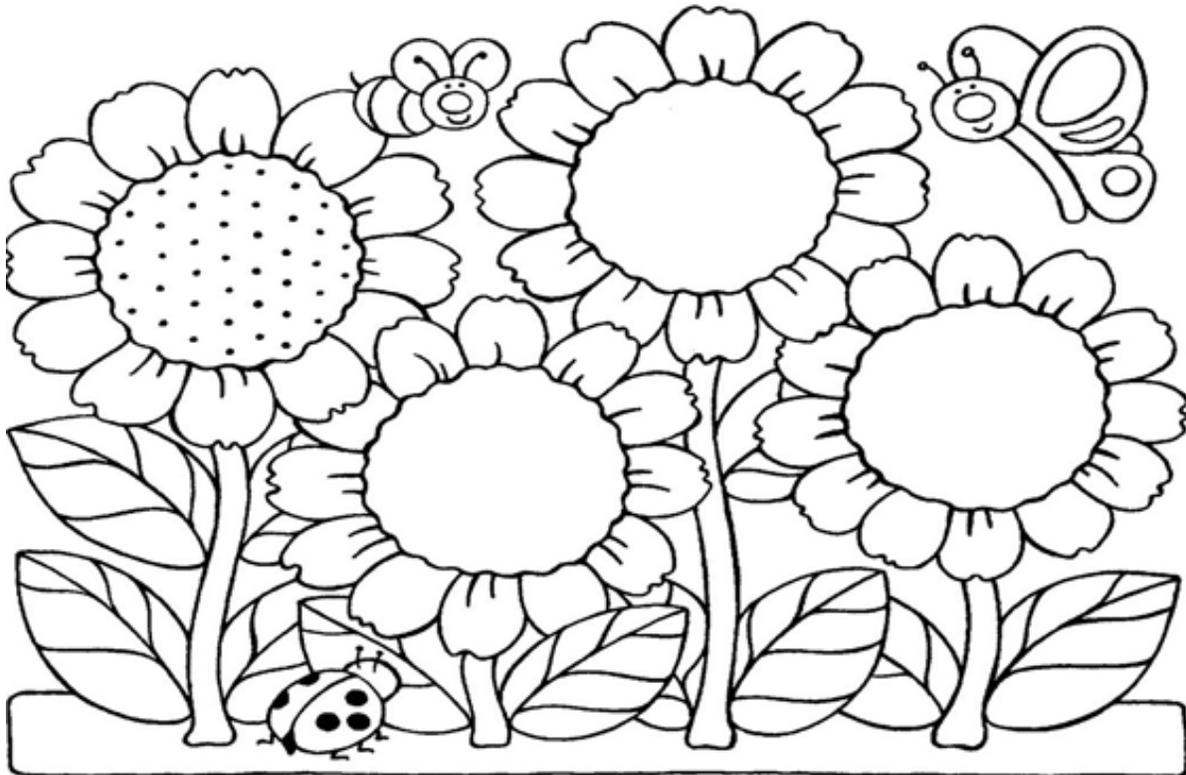


Imagen tomada de: Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 11 de 11

6. Realiza estos ejercicios de yoga haciendo posturas de animales ¡Te divertirás sin parar!



Imagen tomada de: Red cenit por Álvarez, A. (2021)

FUENTES DE CONSULTA

Pinterest. (2010), Imágenes para colorear. Recuperado de <https://co.pinterest.com/>

CanStockPhoto. (2020). Ejercicio de entrenamiento con un compañero pictogramas iconos. Recuperado de https://es.123rf.com/photo_35527830_ejercicio-del-entrenamiento-con-un-compa%C3%B1ero-figura-stick-pictograma-iconos.html

Unir. (2020). Importancia de trabajar sicomotricidad fina y gruesa en la educación infantil. Recuperado de: <https://www.unir.net/educacion/revista/psicomotricidad-fina-y-gruesa/>

Red cenit. (2021). El poder de la yoga para niños. Recuperado de: <https://www.redcenit.com/el-poder-del-yoga-para-los-ninos-especiales/>