

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 10</b>

### 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:** 2

**NÚMERO DE SESIÓN**

**FECHA DE INICIO:** 03 Mayo 2021

**FECHA FINALIZACIÓN:**

4 semanas

**Temas:** Psicomotricidad fina, Psicomotricidad gruesa, el cuerpo humano, los cinco sentidos y hábitos de cuidado

#### Propósito de la actividad

Al finalizar las actividades planteadas de la guía los estudiantes de preescolar reconocerán los cinco sentidos que tiene el cuerpo humano, así mismo activan sus destrezas coordinando los movimientos de su cuerpo practicando equilibrio, coordinación y ejercicio físico, por medio de actividades que desarrollen la motricidad fina y gruesa con el fin de fortalecer sus capacidades y habilidades motrices que le permitan realizar sus rutinas diarias.

### INDAGACIÓN

#### ¡Vamos a divertirnos aprendiendo!

Esta guía contiene una serie de actividades orientado por las docentes para el aprendizaje en casa, se recomienda a las familias leer cuidadosamente y solo realizar la actividad que se le indique día a día, sigue las instrucciones para que los niños y niñas puedan adquirir un aprendizaje significativo.

**Actividad 1 Pongo en marcha mis sentidos:** ¡Vamos a divertirnos jugando ADIVINO QUE ES! Con ayuda de un adulto realizar la siguiente dinámica que seguro te divertirás, venda los ojos al niño y realiza las siguientes indicaciones:

- Ponle cerca a la nariz una fruta, verdura o cualquier clase de alimentos, perfumes, entre otros y pregúntale al niño de donde proviene el olor, déjalo que adivine puedes darle pistas si es necesario.
- Ahora escoge varios objetos de diferentes texturas (suaves, arrugadas, ásperas, lisas) y deja que el niño/a palpe son sus manos para que adivine cual será el objeto.
- Pídele al niño/a que abra su boca y dale varios alimentos en pequeñas cantidades para que pruebe y adivine que es.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 10</b>

- Sienta al niño en un espacio y toma varios objetos los cuales sirvan para hacer sonidos, por ejemplo, tapas de ollas, las palmas, los pies, sonidos con la boca y pregúntale de donde provienen esos sonidos.
- Por último, se le quita la venda y ponlo a que observe un árbol, el sol, las nubes, alimentos, entre otros y conversen sobre sus características (color, formas, tamaño).

**Actividad 2 Entonando una canción:** Qué tal si cantas la canción “mi carita” ¡Te divertirás! Mientras coloreas las imágenes.

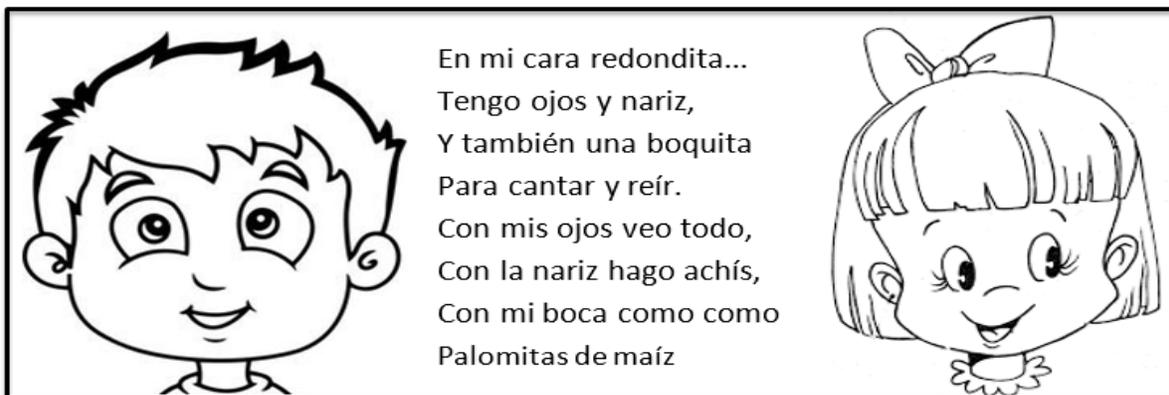


Imagen tomada de Pinterest y modificada por Álvarez, A. (2021)

**Actividad 3 Conceptos grande y pequeño con ejercicios de Motricidad fina “ensartado”:** Con un rollito de cartón, lápices de colores, crayolas o pitillos, realiza la siguiente manualidad donde le harás varios orificios al cartón el grosor dependerá del objeto que vas a utilizar, la idea es que los niños atraviesen el tubo, por ejemplo, toma el color y lo introduce en un orificio y el color deberá salir por otro orificio, introduce los que más se puedan, luego vierte por un extremo frijoles, garbanzos, lentejas, arroz, maíz, pastas de diferentes tamaños y juguetes de varios tamaños, luego pregunta al niño cual es más pequeño o más grande, cual atraviesa los obstáculos más rápido.



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

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 10</b>

**Actividad 4 Moviendo todo mi cuerpo:** Con ayuda de un adulto, realiza los siguientes ejercicios de flexibilidad que te ayudaran a movilizar las articulaciones y músculos de todas las partes de tu cuerpo.

**Las piernas**

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

**El tronco**

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

**Los brazos y el cuello**

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

**Las piernas y el tronco**

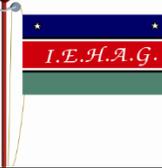
1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

**Los brazos**

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



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

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión</b> 01	<b>Página</b> 4 de 10

**Actividad 5 Ejercicios buco faciales:** Realiza los siguientes ejercicios de gimnasia facial los cuales te ayudaran a mejorar el lenguaje oral ¡Te divertirás!

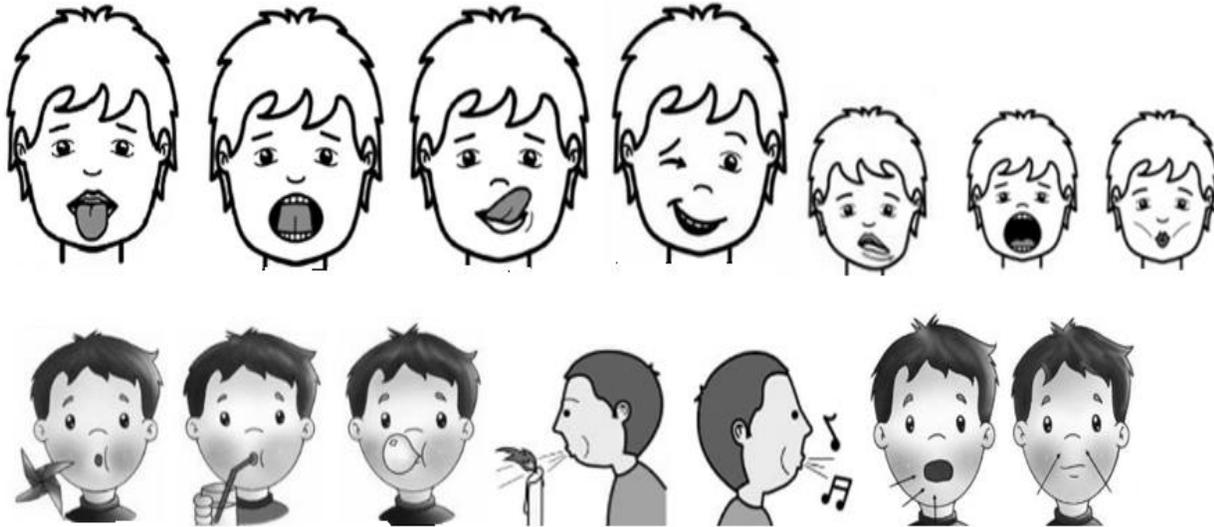


Imagen tomada de Pinterest y modificada por Álvarez, A. (2021)

## CONCEPTUALIZACIÓN.

**¿Sabes cuáles son los sentidos del cuerpo humano y para qué sirven?**

Aprendamos algunos conceptos con la ayuda de un adulto

Los sentidos son muy importantes para nuestra vida, son 5 y si uno de ellos nos faltara, sería difícil comunicarnos con el exterior

- ✓ **El sentido de la vista:** Su órgano son los ojos y gracias a ellos podemos ver las cosas que nos rodean.
- ✓ **El sentido del oído:** Su órgano para oír son los oídos y con ellos podemos escuchar los diferentes tipos de los sonidos.
- ✓ **El sentido del olfato:** Su órgano es la nariz y esta nos permite oler todo lo que nos rodea.
- ✓ **El sentido del gusto:** El órgano para saborear es la lengua y gracias a ella podemos reconocer el sabor de las cosas.
- ✓ **El sentido del tacto:** Son nuestras manos y con ellas podemos tocar y reconocer las cosas.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA	Versión 01	Página 5 de 10	

**Actividad 1:** A continuación, verás una imagen de los cinco sentidos que tiene el cuerpo humano, diviértete rasgando papelitos de colores y pégalos sobre la silueta según el color que corresponda.

# 5 SENTIDOS

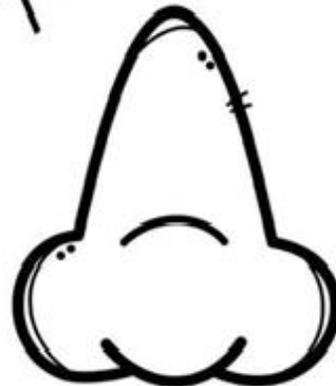
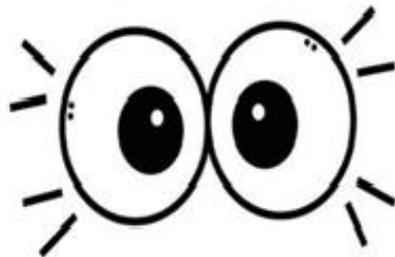


Imagen tomada de Pinterest y modificada por Álvarez, A. (2021)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 6 de 10</b>

**Las texturas:** El término textura refiere a la sensación que produce nuestras manos al tocar un objeto en el cual el sentido del tacto es el principal órgano que lo produce, ya que es el encargado de producir la sensación que ostente la textura en cuestión: suavidad, dureza, rugosidad, liso, áspero, entre otras.

**Actividad 2:** Para comprender mejor hagamos la siguiente manualidad.

Con ayuda de un adulto, pinta tus manos con vinilo y pega muchas manos sobre un cartón o cartulina, cuando se seque, pega sobre cada palma diferentes texturas, por ejemplo: en una pegas frijoles, en otra rasgas papelititos y pegas, en otra pega algodón, en otra pega pastas, en otra pegas un cuadrado de papel, en otra sal o azúcar y así; luego el niño/a pasará su mano por cada una de las palmas para sentir las diferentes texturas; conversen sobre ellas y explica cual es suave, lisa, arrugada, áspera. Puedes guiarte del siguiente ejemplo.

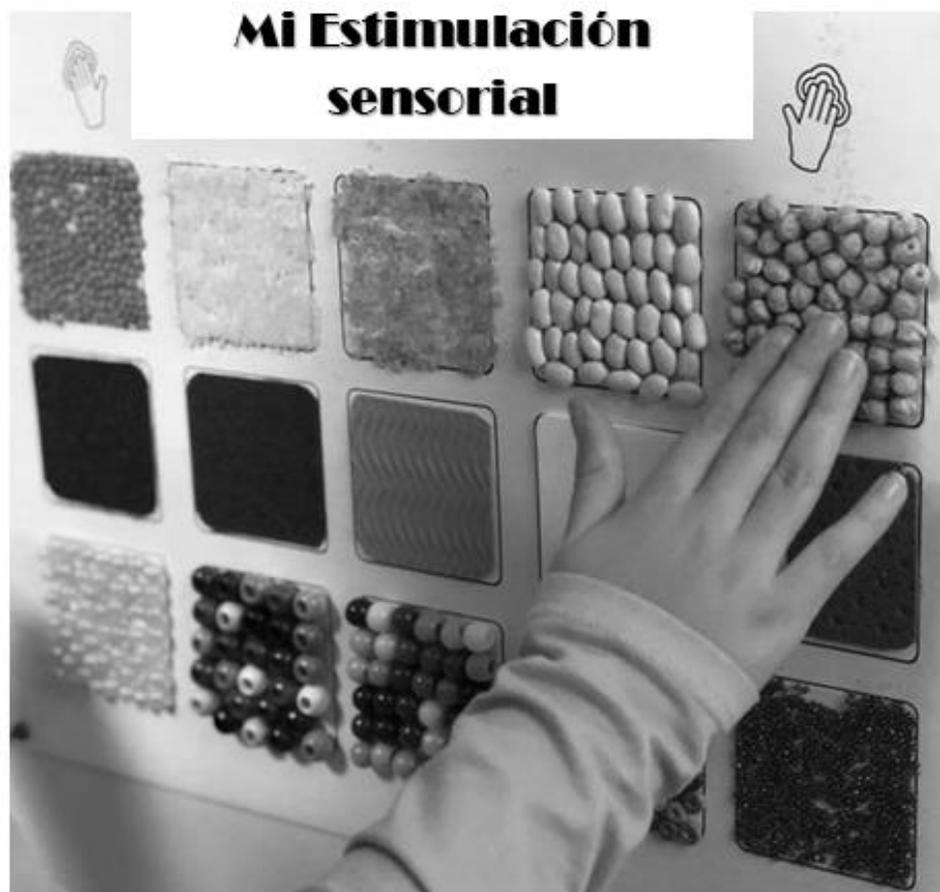
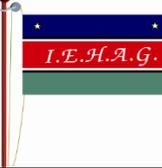


Imagen tomada de Pinterest y modificada por Álvarez, A. (2021)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 7 de 10</b>

### Mi cuerpo humano como expresión artística

El cuerpo humano es la forma como podemos manifestar nuestras emociones, sentimientos, expresión corporal, nos podemos mover, tocar, sentir, probar, entre otras cosas, ayudando a brindar estrategias que formen seres humanos con mayores capacidades sociales, algo que puede beneficiar la autoestima y confianza de los pequeños.

**Actividad 3:** Te invito a jugar estos divertidos ejercicios de motricidad, este entretenido juego se llama “**Como ordenen**” para esto ten en cuenta lo que se te indica.

- El tigre Matías dice que hagas palmitas porque tienes las manos frías.
- El pingüino Renato grita que saltes un buen rato.
- La tortuga Benito dice que camines despacito.
- Dice la mariposa Luisa que batas los brazos muy deprisa.
- El pollito Juanito dice que brinques un ratito.
- La gata Jacinta dice corre, salta y brinca.
- La oveja celeste dice que te acuestes.
- El canguro Luciano te pide que te pares de manos.
- Dice la vaca Noa que te arrastres como boa.
- El perrito Manolito quiete que te agaches un poquito.
- Dice el conejito Feliz que te arrastres como Lombriz.
- La cebra paquita quiere que andes en 4 patitas.
- El cocodrilo Emiliano quiere que levantes una sola mano.
- El mono pepito quiere que camines hacia atrás muy despacito.

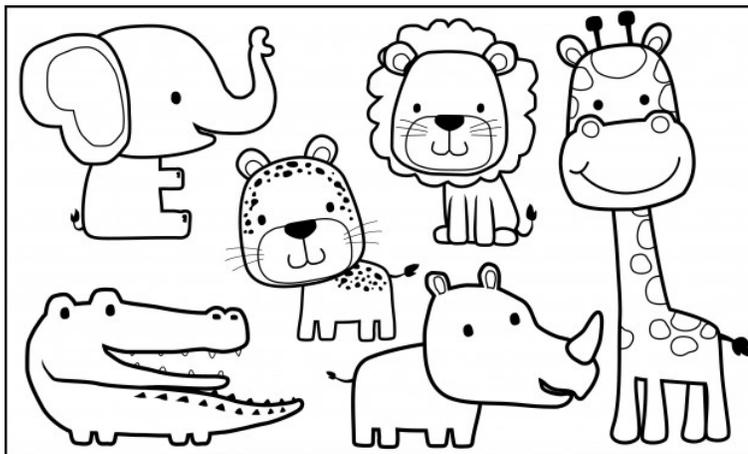
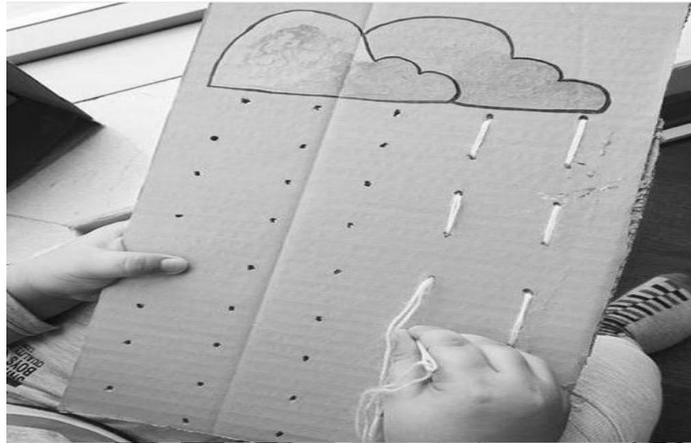


Imagen tomada de Freepik por Álvarez, A. (2021)

Decora estos animalitos como más te guste, despierta en ti el arte que llevas dentro.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 8 de 10</b>

**Motricidad fina y coordinación:** Con ayuda de un adulto realiza la siguiente actividad, sobre un cartón dibuja unas nubes en la parte de arriba y realiza varios huequitos en forma vertical, para que, con un cordón o lana atraviese los huequitos como lo muestra la imagen., decora las nubes pegando algodón o rasga papelitos de color blanco.



### APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Actividad 1: Con la ayuda de un adulto diseña un rompecabezas de las partes de la cara como muestra la imagen y luego ¡ármalo! Tienes varias opciones para divertirte haciendo caritas.

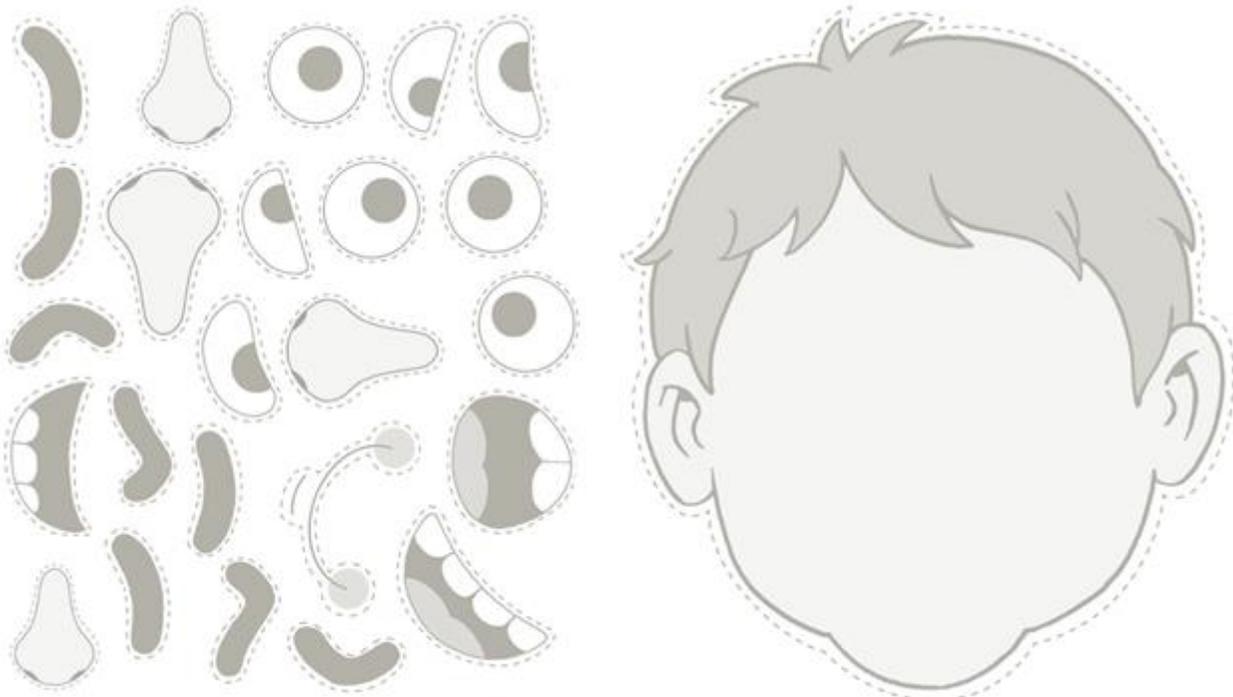


Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A. (2021)

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 9 de 10</b>

**Actividad 2:** Vamos a adquirir la destreza para aprender a atarse los cordones, pues en esta edad su motricidad fina ya está desarrollada lo suficiente como para enfrentarnos a esta tarea, así como su coordinación de los sentidos del tacto y vista. Para esto necesitarán un cartón y unos cordones, realiza sobre un cartón el molde de un zapato y decóralo como más te guste, luego con ayuda de un adulto empieza a pasar el cordón por los huequitos del cartón, sigue las instrucciones de la siguiente imagen. ¡Te divertirás aprendiendo a amarrarte tú mismo tus propios cordones!

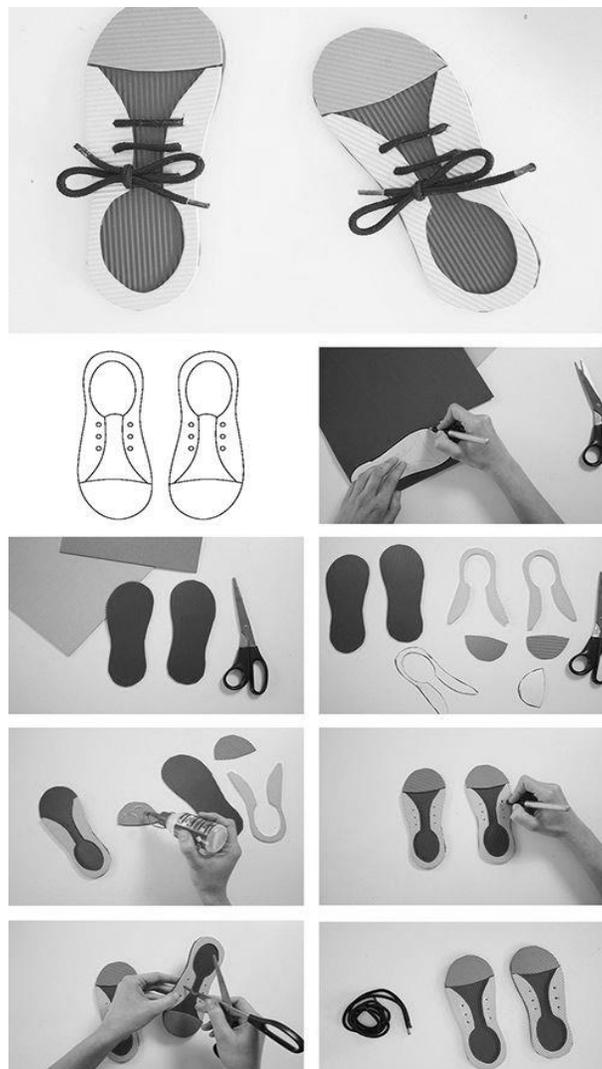
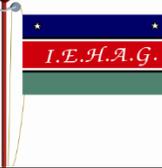


Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

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

3. Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa para mantener tu cuerpo saludable.



Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

#### FUENTES DE CONSULTA

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

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). Ejercicios en casa para niños. Recuperado de: <https://mysmartwatch.es/5-ejercicios-para-hacer-con-ninos-en-casa/>

Dreamstime. (2020). Imágenes para colorear. Recuperado de: <https://es.dreamstime.com/imagen-de-archivo-libre-de-regal%C3%ADas-marco-de-la-nota-de-la-m%C3%BAsica-con-el-copyspace-image13627546>