

Papitos:

Durante estas dos semanas es importante continuar con nuestras actividades escolares, por lo que en la materia de danza y psicomotricidad se propondrán 2 sesiones por semana para realizar en casa en el día de su preferencia, con una duración de 20 a 30 min aproximadamente. Durante estas sesiones los alumnos trabajarán y reforzarán elementos importantes que hemos trabajado a lo largo del ciclo escolar.

Es importante tomar en cuenta que los adultos en casa deberán realizar un acompañamiento en cada sesión, proponiendo también compartir un momento divertido y agradable entre papas e hijos.

Cada sesión se iniciará y concluirá con dos actividades específicas y que serán permanentes durante las cuatro sesiones:

- Calentamiento: realizar un calentamiento general del cuerpo, acompañados de música se realizarán movimientos con las diferentes partes del cuerpo comenzando por la cabeza hasta llegar a los pies, el objetivo es activar el cuerpo y prepararlo para la actividad física. Esta actividad se realizará al principio de la sesión.
- Relajación y masaje: durante esta actividad los niños deberán volver a la calma, se recomienda poner música tranquila y se deberá pedirle al alumno que se recueste para dejar su cuerpo tranquilo y que comience a respirar profundo. Cuando el alumno este relajado mamá o papá le dará un masaje comenzando por el rostro, brazos, piernas y torso. El objetivo de esta actividad es proporcionarle al alumno calma, mejorar su concentración, mejorar su sensibilidad y fortalecer lazos entre padres e hijos. Esta actividad se realizará al finalizar la sesión.

Adicionalmente propongo algunas actividades para realizar de forma opcional en momentos libre que nos ayudarán a seguir fomentando el desarrollo de los niños.

- Juegos de mesa: rompecabezas, memorama, lotería, serpientes y escaleras, twister, jenga, uno
- Juego de mímica
- Cocinar
- Teatro de sombras
- Origami
- Tejer
- Pintar con acuarelas o pintura vinílica
- Pintar una playera que ya no utilicen
- Creación de disfraces con material reciclado
- Realizar mini obra de teatro
- Juego de caras y gestos
- Investigar árbol genealógico
- Marionetas con calcetines
- Collage de fotos familiares
- Karaoke
- Cine en casa
- Juego de escondidillas
- Decir trabalenguas
- Aprender canciones infantiles
- Inventar coreografías
- Leer cuentos
- Plantar un frijol o lenteja
- Clasificación de botones, pompones, semillas etc.

## SESIÓN 1

- Calentamiento
- Actividad sensorial: en esta actividad se buscarán diferentes objetos que permitan al alumno sentir algunas texturas por ejemplo: suave, rasposo, liso, pegajoso, húmedo etc.  
Deberemos colocar una pañoleta para tapar los ojos del alumno y pedirle que los sienta a través del tacto. Para esta actividad podemos utilizar semillas, espuma para afeitar, bolitas de hidrogel, fibra de trastes, zacate, agua, tierra, fieltro, plastilina, foami etc.
- Actividad de pintura: en esta actividad los alumnos pintaran con los pies descalzos en una hoja de papel craft o cartulina
- Actividad arena mágica (opcional):  
Material
  1. arena (la encuentra en tlapalería o casa de materiales para construcción)
  2. fécula de maíz
  3. jabón para trastes
  4. colador
  5. pintura vegetal

Paso 1: cernir arena

Paso 2: colocar en recipiente 1 taza de arena por 1/2 taza de fécula de maíz y se incorporará con las manos hasta que quede bien integrada.

Paso 3: poner agua en 3/4 de una taza y agregar de 2 a 3 cdas de jabón de trastes y aquí mismo se agregara el colorante se revuelve todo hasta lograr una mezcla homogénea.

Paso 4: se agregará el agua con el jabón y el colorante poco a poco a la mezcla de harina y fécula de maíz, revolver hasta lograr una mezcla pareja y una masa tipo plastilina.

Si la mezcla está seca se pueden agregar cucharadas extras de agua, al terminar guardar en una bolsa bien cerrada
- Relajación y masaje

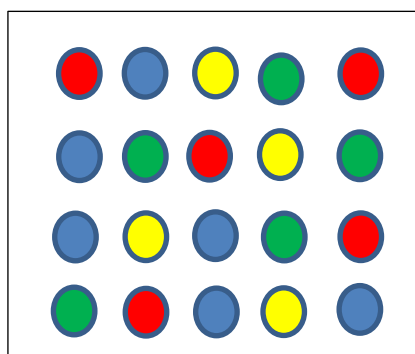
## SESIÓN 2

- Calentamiento
- Juego de ritmo: en esta actividad conseguiremos algún material con el que podamos emitir sonido con el cual marcaremos diferentes ritmos, el alumno deberá seguirlos con su cuerpo
- Juego de espejos: mamá o papá realizará diferentes posturas, las cuales deberá imitar e alumno, es importante ir elevando el grado de dificultad de cada posición.
- Relajación y masaje.

## SESIÓN 3

- Calentamiento
- Juego con globos: mamá y/o papá deberán jugar con el alumno, mantener el globo en el aire, voleibol con globos, saltar con el globo entre las piernas, hacerlo flotar por el aire con diferentes partes del cuerpo, hacerlo avanzar por el aire o por el piso soplando el globo.

- Circuito motriz: utilizando objetos de nuestra casa mamá y/o papá formarán un circuito para desarrollar la motricidad gruesa, el alumno en este circuito deberá saltar en diferentes direcciones, gatear, reptar, equilibrar, coordinar, caminar en distintas direcciones.  
Ejemplo: formar una telaraña con listón o cuerda, la cual deberá atravesar sin tocarla, formar una línea en el piso por donde el alumno deberá caminar sin perder el equilibrio, saltar diferentes objetos, saltar desde una silla, subir escaleras, patear una pelota, seguir un patrón de saltos.
- Twister en casa: utilizando hojas de colores formaremos círculos grandes, los cuales pegaremos en el piso formando un cuadrado de la siguiente manera:



En este juego los alumnos deberán seguir las instrucciones de mamá y/o papá por ejemplo: colocar mano derecha en rojo y pie derecho en azul, colocar una mano en amarillo y rodilla en verde. Se pueden utilizar las diferentes partes del cuerpo.

- Masaje y relajación

#### SESIÓN 4

- Calentamiento
- Actividad de marionetas con papel:

Instrucciones

- Cortar cuadros de hojas de colores de 21.5 por 21.5 y doblar para marcar una diagonal



-doblar el otro extremo para marcar otra diagonal



-doblar todas las esquinas hacia el centro



-girarlo



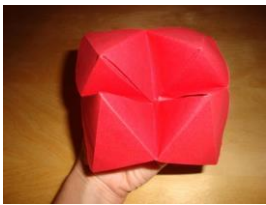
-doblar los cuatro extremos hacia el centro



-girarlo de nuevo



-poner los dedos en los huecos que quedan en los cuatro extremos y darle forma al comecocos tal y como se muestra en la imagen.



-decorar cada uno como diferentes animales para lograr las marionetas.



- Actividad de coordinación ojo mano: en esta actividad deberán realizar una catapulta con una cuchara y una pelotita de papel, mamá y/o papá deberá lanzarla y el alumno deberá atraparla.
- Actividad de coordinación motriz: en esta actividad se deberá atar un lápiz aun listón, y el otro extremo se deberá atar a la cadera del alumno.  
El alumno deberá introducir el lápiz en una botella de agua vacía sin utilizar las manos, solo utilizando el movimiento de la cadera.
- Relajación y masaje