

Experiencia de Aprendizaje.

Ámbito:	Desarrollo Personal y Social..	Nivel: Pre Kínder A-B
Núcleo:	Corporalidad y Movimiento.	
Departamento:	Departamento de educación parvularia.	
Unidad Programática:	Temática "Mi Familia".	Fecha: 15 de Junio 2020.

Estimada familia: Reciban un cordial saludo y esperamos se encuentren a resguardo junto a sus seres queridos. Solicitamos a ustedes poder realizar la siguiente lectura.

La situación que se vive a nivel global y en nuestro país, producto del contagio del Covid-19, genera ansiedad no sólo en los adultos, sino que también en los niños y niñas, quienes no quedan ajenos al nerviosismo en el ambiente.

Durante este período se presenta un doble desafío: cómo hablar con los niños y niñas de esta enfermedad, cómo afrontar esta etapa de cuarentena, pero por sobre todo la necesidad de comunicar nuestras emociones y sensaciones, respecto a todos los cambios que están ocurriendo a nuestro alrededor.

Hay que tener claro que los niños y niñas, con frecuencia, se percatan de lo que está sucediendo más de lo que los adultos creen. Muchas veces, escuchan las conversaciones de los adultos incluso cuando parece que no lo estén haciendo, por todo esto, es mejor hablar con ellos directamente y reconfortarles tanto como sea posible.

Esta es una oportunidad para que los niños y niñas aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas. Se les puede decir: "cuando te sientas asustado o nervioso, habla conmigo, te hará bien". Hay que saber que los niños y niñas pueden responder de maneras distintas ante el estrés; por ejemplo, portándose mal, volviéndose más dependientes o inquietos, más exigentes o irritables. Los niños y niñas no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado, por lo que es positivo que el adulto les ayude a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables, alentándolos a que compartan cómo piensan y cómo se sienten.

Para ayudar al niño o niña a lidiar con sus emociones, es útil sugerirles que hablen con los adultos cercanos, respiren profundamente, hagan expresión plástica (pintar, dibujar), "escriban", en conjunto con la familia, una historia que trate de cómo se siente, entre otras posibilidades.

Durante este período será especialmente necesario acoger y dar consuelo efectivo a los niños y niñas, contenerlos, pasar más tiempo con ellos, jugar juntos, abrazarlos y mantenerlos cerca.

Actividades lúdicas para el hogar.

"EL YOGA".



1.- El propósito de esta actividad es crear vínculos más lúdicos, originales, creativos y atractivos, entre los niños/as y la familia. Esta es una experiencia divertida que les permite tanto a padres de familia, como a los niños/as descubrir los beneficios del yoga.

El yoga fortalece los lazos familiares, se aprende a compartir espacios y momentos, se aprende a escuchar y respetar las opiniones y gustos de todos los participantes, comunicarnos y relajarnos juntos. Es una excelente oportunidad para acercar a los padres con los pequeños, un tiempo efectivo para disfrutar de la familia.

Para esta actividad tendrás que poner a prueba tu imaginación, conciencia corporal y control postural para poder realizar y mantener estas posturas ¡Te invito a intentarlo! Puedes pedirle a tu familia que te acompañe en este desafío.

2.- Objetivo de aprendizaje:

Ámbito: Desarrollo personal y social.

Núcleo: Corporalidad y movimiento N°8: Coordinar sus habilidades psicomotrices practicando posturas y movimientos en situación de juego.

Habilidad: Motricidad gruesa.

3- Tiempo de desarrollo de la experiencia: 30 minutos aproximadamente.

4.- Experiencia en familia:

En nuestro planeta Tierra viven muchos animales y hoy tendrás que simular ser uno de ellos a través de estas posturas de Yoga. Para esta actividad tendrás que poner a prueba tu imaginación, conciencia corporal y control postural para poder realizar y mantener estas posturas ¡Te invito a intentarlo!

Para comenzar con la experiencia se recomienda buscar un lugar dentro de la casa en el cual todos los participantes puedan estar cómodos y con suficiente espacio.

Una vez definido el lugar para realizar nuestra clase, necesitaremos tener una toalla, manta o colchoneta como material básico para poder realizar **yoga en casa**, ya que la necesitaremos para apoyarnos, sentarnos o acostarnos cuando realicemos algunos de los movimientos básicos del yoga. Es adecuado que estemos en quietud absoluta a la hora de prepararnos. Esto significa que, es conveniente, tener silenciados teléfonos móviles y/o otros aparatos que puedan molestarlos. Se recomienda para preparar aún mejor el ambiente utilizar música, puede ser música de relajación, sonidos de la naturaleza, etc.

El paso siguiente es observar en compañía de tu familiar las posturas de yoga que te proponemos, intenta realizarlas.

Luego de haber realizado la postura (debes elegir una postura), menciona a tu familia diferentes pistas para que quienes te acompañan logren adivinar que animal representaste, luego realicen la postura todos juntos. La idea es que puedan realizar esta experiencia las veces que deseen e ir intercambiando quien hace la pregunta para que él o la otra persona adivine el animal que estamos realizando en la postura de yoga.



Una vez finalizada la actividad se recomienda permanecer unos minutos acostados sobre la manta, mantener una respiración tranquila, procurando estar relajados. Puedes mantener la música ambiental, para que la experiencia sea aún más enriquecedora.

5.-Evaluación: Finalizada la experiencia es necesario poder evaluarla en familia.

Instrucciones: lea al niño o niña cada pregunta y pida que responda. Se solicita poder registrar la respuesta entregada por el estudiante.

Preguntas.	Respuestas del estudiante.
1. ¿Qué tipo de actividad física realizaste el día de hoy?	
2. ¿Cuál fue la postura que más te gusto?	
3. ¿Cuál fue la postura que te causó mayor dificultad?	
4. ¿Quiénes de los integrantes de tu familia participaron de la experiencia?	

✓ Al realizar la experiencia se solicitará al apoderado poder registrar a través de una fotografía, la cual deberá ser enviada a más tardar el día miércoles 17 de junio al correo institucional de la educadora del nivel, solo como evidencia de esta experiencia. O, en su defecto, al grupo de whsp.

Pre kínder A: priscilla.cortes@marygraham.cl

Pre kínder B: marianela.cisternas@marygraham.cl