



**SPORTY  
& HEALTHY**

**ACD  
LA HOYA**



# PLANTAS

Tema: Estiramiento del cuerpo y relajación.

## Objetivos de las clases:

**General:** Ejercicios de estiramiento para mejorar la flexión de diferentes partes del cuerpo y relajarse, aprender sobre el proceso de las plantas.

**Operacional (detallado):** El niño:

- fortalece la fuerza muscular;
- aprender sobre las plantas;
- Desarrolla la concentración mediante la relajación.

**Métodos:** imitación estricta en tareas, verbal (explicación, demostración), ejercicios prácticos.

**Formas de trabajo:** individual y grupal.

**Material didáctico:** Sacos, platos de color verde, bolas, regaderas o vasos, barreño

**Duración:** 30 minutos

## Desarrollo de clases:

**Saludo:** recordatorio de las normas de seguridad e información sobre la temática de las actividades; proceso de las plantas.

### Actividad de calentamiento:

#### "Estiramiento de la fotosíntesis"

Empecemos el día con un calentamiento inspirado en el proceso de fotosíntesis, en el que las plantas absorben la luz solar para producir energía.

Los niños estarán organizados en la sala, separados entre ellos para no molestarse, el primer ejercicio que realizaremos será:

**Saludo al sol:** Los niños tendrán que imitar los movimientos del sol con una serie de ejercicios de estiramiento, estirándonos hacia arriba y agachándonos para calentar los músculos.

**Giros de molino:** Los niños se colocarán de pie con los pies separados a la altura de los hombros y girarán la parte superior del cuerpo de un lado a otro, imaginando que son una planta que se mece con la brisa.

**Giro de las ramas:** Los niños en la posición previa, moverán los brazos haciendo círculos, después se cambiarán moviéndolos de arriba-abajo.

## Actividad principal:

"Carreras de relevos de plantas"

Ahora que ya hemos calentado, es el momento de la actividad principal: ¡las carreras de relevos de plantas! Cada actividad gira en torno a un aspecto diferente de las plantas.

**Carrera de sacos de semillas:** Marcaremos en el suelo una salida y una llegada, y colocaremos a los niños en la salida formado diferentes grupos (según el número de sacos que tengamos) cada niño saltará y brincará con sacos llenos de "semillas" (pequeñas bolas de colores) para destacar la importancia de las semillas en el crecimiento de las plantas, una vez llegue el primer niño a la llegada, regresará con su saco y se lo pasará al siguiente niño, hasta que todo el grupo complete la carrera.

**Desfile de pétalos:** Colocaremos a los niños en la línea de salida en diferentes grupos, cada grupo tendrá un plato de color verde que se colocará en la cabeza y en el cual tendrán las semillas previamente recogidas, los niños balancean pétalos sobre sus cabezas mientras caminan, poniendo a prueba sus habilidades de coordinación y equilibrio, cuando lleguen al final saldrá el siguiente niño con más semillas.

**Relevo de regaderas:** Colocaremos a los niños en equipos, cada equipo tendrá una regadera que estará llena de agua, los equipos llevarán las regaderas llenas de agua (o un sustituto seguro) hasta la línea de meta, destacando la importancia del agua para la salud de las plantas, una vez llegue el primero niño a la meta, depositara el agua en un barreño y llevara la regadera para ser llenada al siguiente niño y transportada otra vez hasta la meta, finalizando cuando el barreño este lleno.

## Conclusión – ejercicios de estiramiento/relajación

Los niños se sitúan en un círculo para realizar ejercicios de relajación. A la señal del líder, todos los niños tendrán que realizar estiramiento de las partes de su cuerpo, se moverá la cabeza en círculos (2-3 veces) los brazos, la cintura, los pies.

Después líder indicara que respiren profundamente 5 veces con los ojos cerrados, para poder absorber el mayor oxígeno, que ayudara a fortalecer la planta.