Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: Agosto 24 a 26 **Ciclos:** 4 **Grado:** 8°

Competencias: Motriz y socioemocional

Dimensión a trabajar Coordinación (Saltar, correr, caminar y pasar el balón) y socioemocional (respeto por el buen trato)



Desempeño 1: Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos sonoros.

Desempeño 2: Identifico normas sencillas que ayudan a promover el respeto, el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.



Unidad 1

Semana: 1 Día: 1

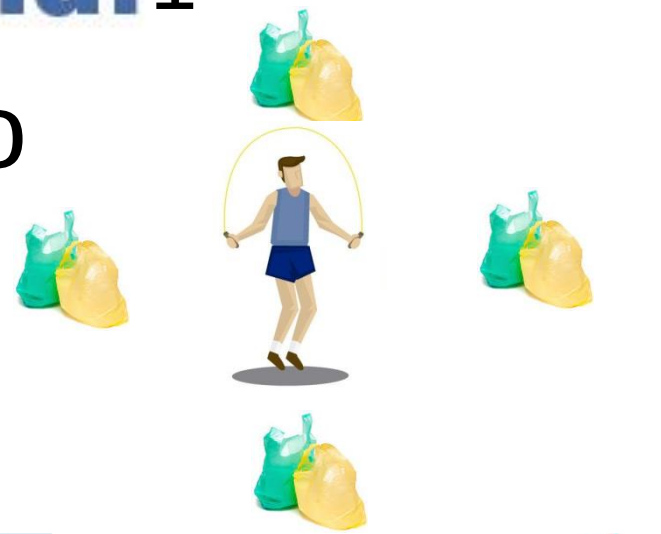
1. Calentamiento

1. Bienvenidos al proyecto QuedaTec en casa, El respeto es algo que se aprende desde casa y desde niños debemos actuar de esa forma, respetar a nuestros padres, profesores y demás personas adultas es un buen camino hacia la excelencia, vamos a necesitar 4 lazos para saltar, cuatro bolsas que haga mucho ruido, balón y cascabeles.
2. Ubica los las 4 bolsas posterior, anterior y a cada lado derecha e izquierda con el lazo en cada minuto que pase el familiar tocara la bolsa y en el lugar donde suene la bolsa realizara 10 sentadillas (realiza esto 10 veces)

3. Ahora ubica el lazo en el suelo en línea recta y solo con 2 bolsa colocándolas al final del lazo tomara las bolsas y colocara una al lado derecho y otra al lado izquierdo guiándose del lazo y con la ayuda del familiar tocara las bolsas donde escuche el ruido correrá al sito donde lo escucho y se devolverá (realiza esto 10 veces.

4. Estiramientos básicos genéreles: (A)piernas cerradas y toco el piso con las manos por 20 segundos, (B)tomo el pie derecho con mano derecha lo llevo atrás y mantengo equilibrio con pierna izquierda y (C) luego hago lo mismo con la otra pierna por 20 segundos.

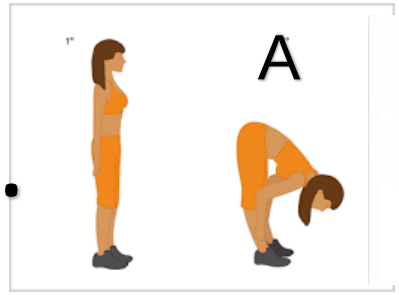
2.



3.



4.





B



C



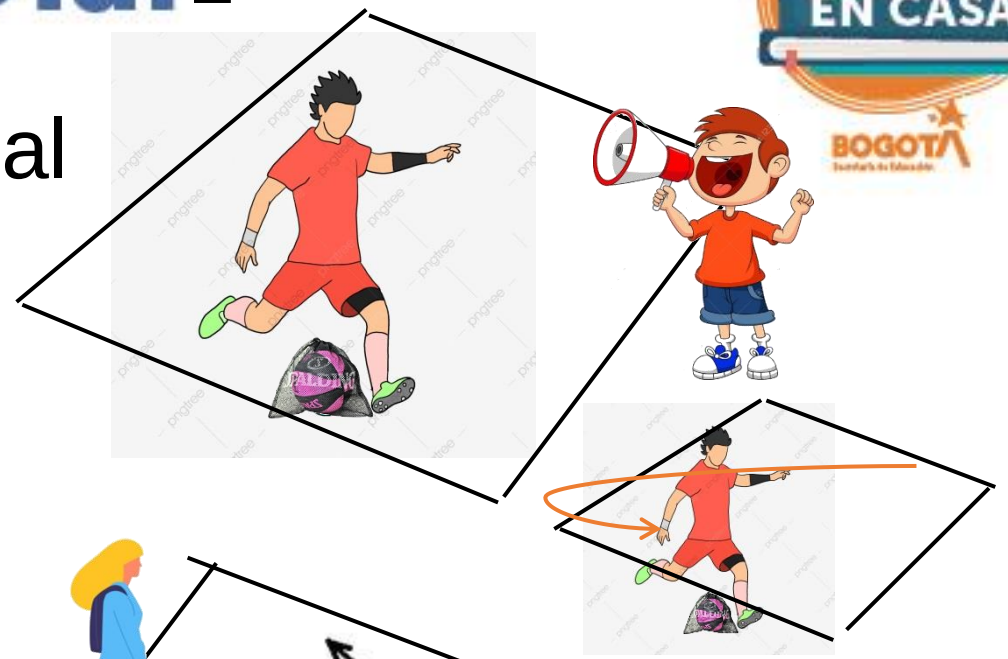
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

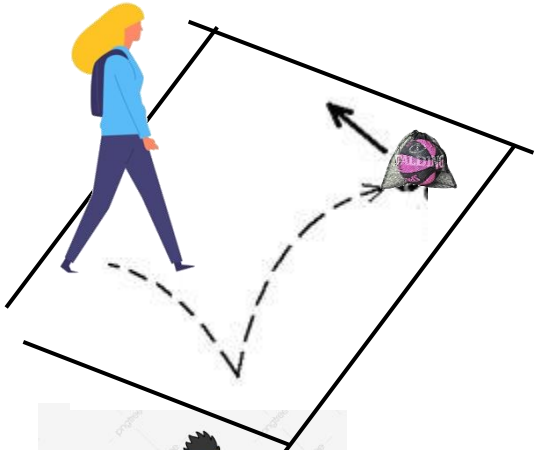
2. Actividad central

1. Con los cuatro lazos acordonamos el lugar en forma de cuadro donde no hayan objetos en el suelo introducimos el balón y los cascabeles dentro de la bolsa y la sellamos con la ayuda del familiar ubicado fuera de los lazos le va ir indicando por donde va a conducir el balón.
2. Conducimos el balón dando vueltas al cordón 10 veces
3. Vas a intentar lanzar el balón contra el piso calculando que al rebotar caiga adentro de la zona y ubicarlo 10 veces
4. Vas a tomar el balón con las manos y lo golpearas con el pie intentado ubicarlo con el sonido de las bolsas repítelo 5 veces.

1.

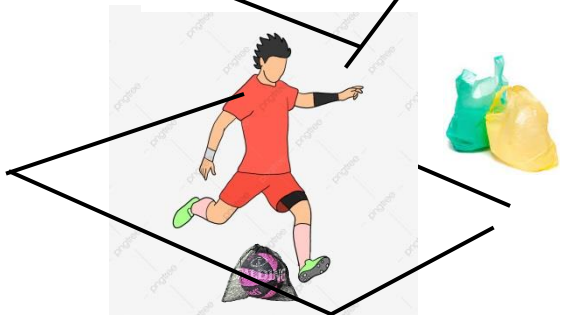


2.



3.

4.





Semana: 1 Día: 1

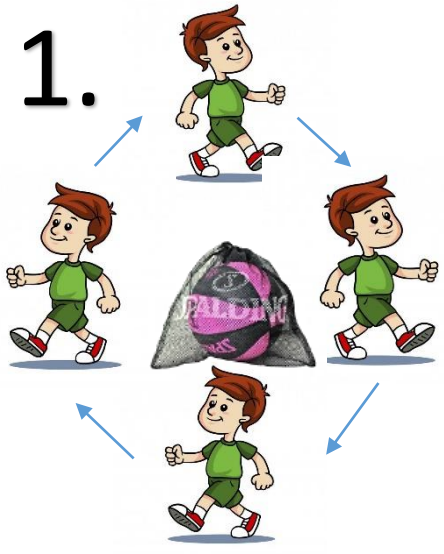
Unidad 1

3. Vuelta a la calma

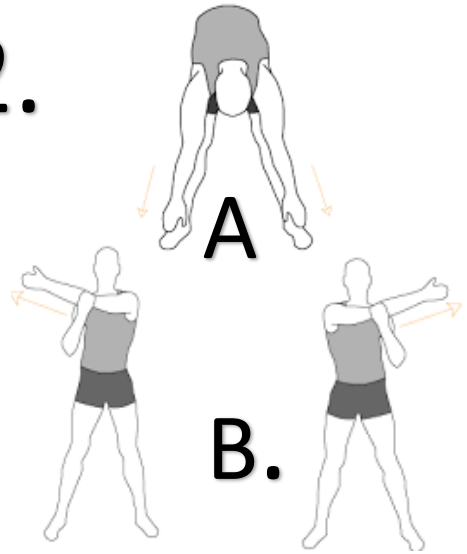
1. Vamos a regresar nuestro cuerpo a la calma para ello vamos a caminar alrededor del material con que trabajamos durante 3 minutos tomando aire profundo por la nariz y expulsándolo por la boca hasta que estemos mas tranquilos.

2. Estiramientos Generales tren superior e inferior: (A) piernas abiertas y toco el piso (20 segundos) (B) de pie tomo el codo de mi brazo derecho y lo llevo al costado izquierdo y hago los mismo con el otro brazo por 20 segundos.

1.

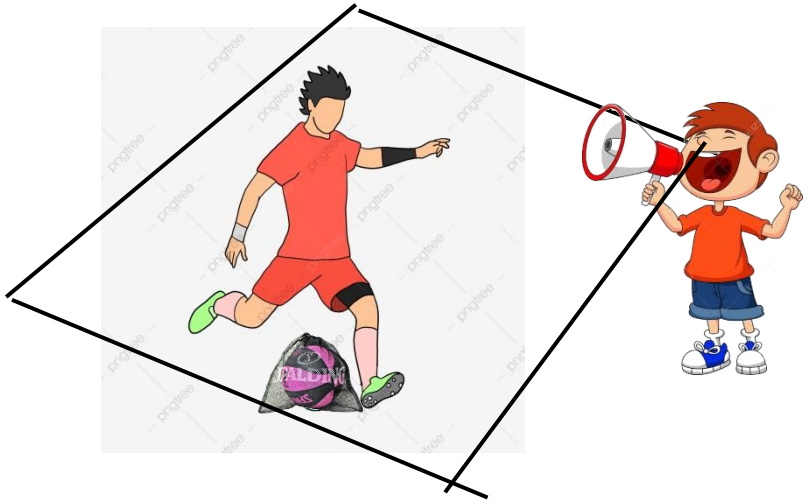


2.



4. Reto

Intenta hacer el ejercicio de la parte central pero con mayor cantidad de ruido para que identifiques uno.



5. Material

- La mayor cantidad de zapatos que haya en casa.
- Una pelota



Unidad 1

Semana: 1 Día: 1

Retroalimentación



Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy

¿Aprendiste algo nuevo hoy?

¿cómo te sentiste en la clase hoy?

¿Para ti que es el respeto?

¿cómo te parecieron las actividades?

- Fortaleciste tu cuerpo
- Hiciste ejercicio benéfico para tu salud física y mental
- Mejoraste tu coordinación
- El respeto por el buen trato a los demás es muy importante para convivir.





Semana: 1

Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

1. Con el mismo balos de la clase pasa realizaremos 21 con las rodillas cogiendo el balón con las manos cada vez que le peguemos con la rodilla lo haremos 4 veces

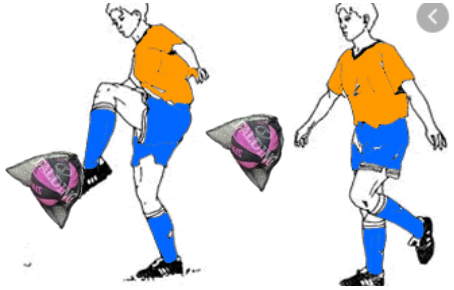
2. Realizaremos 21 con el empeine del pie cogiendo el balón cada vez que le peguemos con el pie lo garramos con las manos y luego le pegamos con el pie haremos 4 veces

3. Ubícate dentro de la bolsa o costal y saltando intentaras hacer un zigzag con la ayuda de un familiar va hacer ruidos para indicarle el zigzag (hazlo 10 veces).

1.

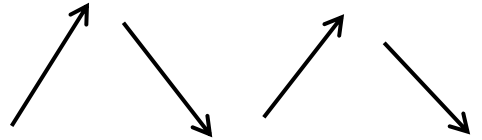


2.



3.







Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

1. Con la ayuda de un familiar vamos a colocar el balón sonoro para realizar los pases a nuestro familiar con el borde interno del pie el familiar con sus manos nos devolverá el balón y con nuestro oídos identificaremos para golpearlo donde nuestro familiar le hará un ruido para guiar su pase(10 repeticiones)

2. Con la ayuda de un familiar vamos a colocar el balón sonoro para realizar los pases a nuestro familiar con el borde externo del pie el familiar con sus manos nos devolverá el balón y con nuestro oídos identificaremos para golpearlo donde nuestro familiar le hará un ruido para guiar su pase(10 repeticiones)

3. Con la ayuda de un familiar vamos a colocar el balón sonoro para realizar los pases a nuestro familiar con los dos bordes interno y externo del pie el familiar con sus manos nos devolverá el balón y con nuestro oídos identificaremos para golpearlo donde nuestro familiar le hará un ruido para guiar su pase(10 repeticiones)
4. .

1.



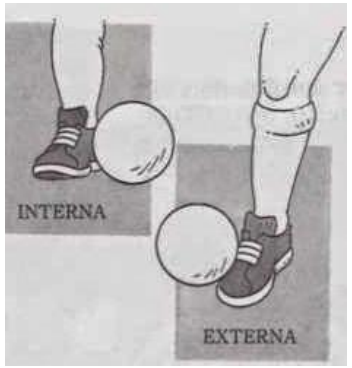


2.





3.





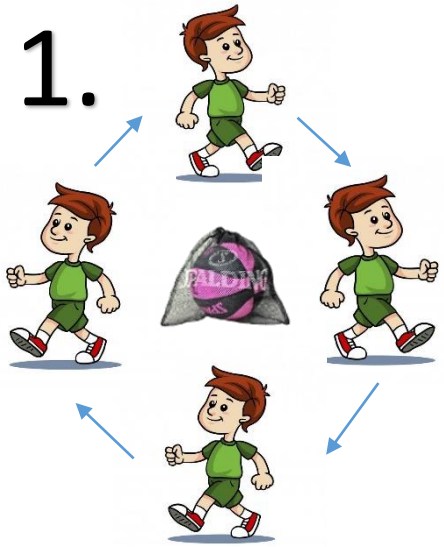
Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

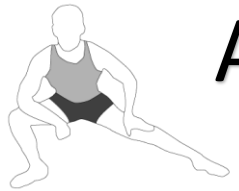
1. Vamos a regresar nuestro cuerpo a la calma para ello vamos a caminar alrededor del material con que trabajamos durante 3 minutos tomando aire profundo por la nariz y expulsándolo por la boca hasta que estemos mas tranquilos.
2. Estiramientos Generales: (A) abrimos las piernas y nos inclinamos hacia el costado derecho con la pierna derecha semiflexionada por 20 segundos, (B) luego hacemos el mismo ejercicio por 20 segundos pero hacia el costado izquierdo

1.

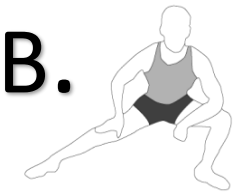


2.

A.

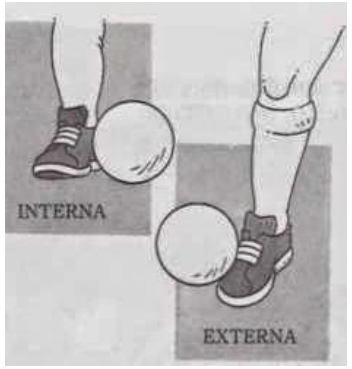


B.



4. Reto

En un lugar amplio donde puedas pegarle al balón con la ayuda de un familiar colocara un canasto en el suelo con el fin de tumbarlo pegándole con los bordes que practicamos en casa.

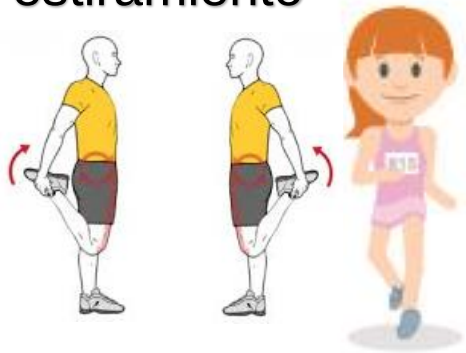




5. Material

- 1 costal
- 1balon
- 3 cascabeles
- 4 bolsas
- 1 canasto

estiramiento



Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

Retroalimentación





Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy

¿Aprendiste algo nuevo hoy?

¿Qué fue lo mas difícil de la clase hoy?

¿Qué significa el respeto en mi casa?

¿Lograste el reto con facilidad?

- Aumentaste tu capacidad física.
- Trabajaste coordinación y agilidad.
- Mejoraste habilidades con el balón.
- El respeto es un valor que nace desde casa y lo debemos utilizar en la escuela.

