Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

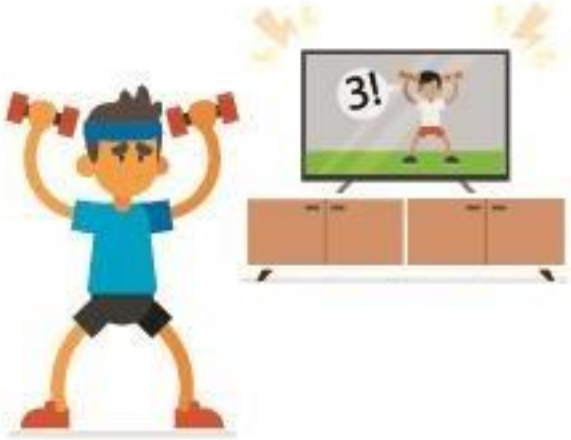
Duración: 17 noviembre – 4 diciembre

Ciclos: 3

Grado: 5

Competencias: Motriz y Axiológica corporal

Dimensión a trabajar Coordinación básica (lanzar, atrapar, saltar). Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal.



Desempeño 1: Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.

Desempeño 2: Atiendo las indicaciones de la guía, sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:

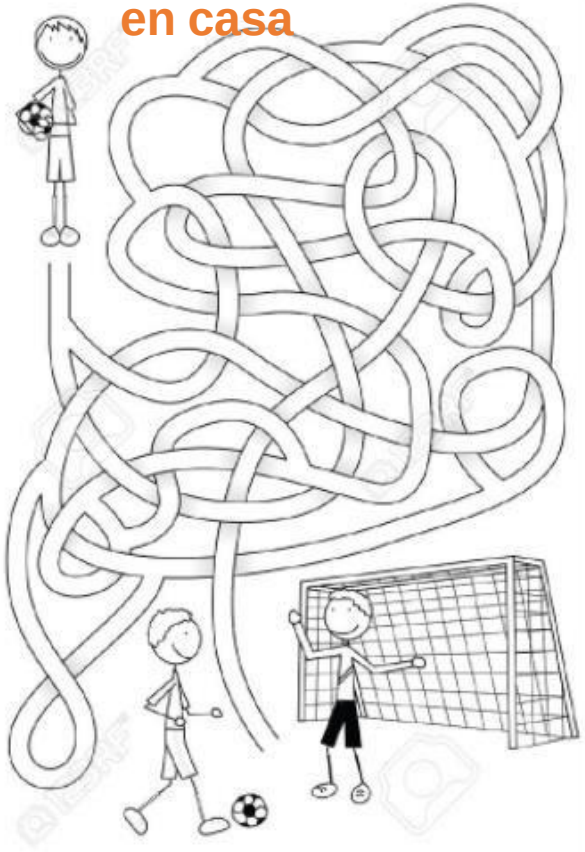
#Sanos en casa



CENTRO DE INTERES FUTBOL DE SALON

El Fútbol de salón es un deporte creado en Latinoamérica en 1930, más exactamente en Uruguay, fue creado por el profesor Juan Carlos Ceriani, quien mezcló reglas de baloncesto, balonmano, waterpolo y fútbol para crear esta práctica y que surgió como solución a la escasez de canchas parala práctica de fútbol que obligó a los niños a jugar en escenarios de baloncesto.

Los goles los hacemos en casa



Completa el laberinto



Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

1. CALENTAMIENTO

PARTICIPA CON UN INTEGRANTE DE LA FAMILIA A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

1. Encontrarás una caja o contenedor en el que insertarás objetos, colocarás un punto de salida y el otro donde podrás encontrar la caja que el punto de llegada estará a 3 metros de distancia. En la salida, tienes 10 objetos de todos los tamaños y formas listos para ir a la caja en poco tiempo.



3 metros

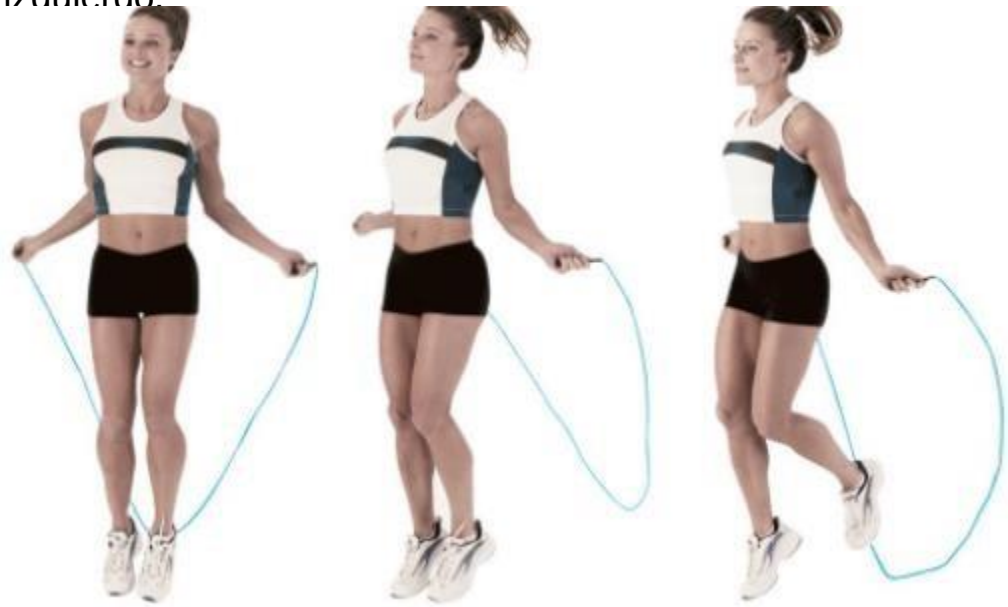


2. Pon una pelota, bomba o bolsa llena de papel entre tus piernas, encontrarás un punto de partida y un punto de llegada, a una distancia de 3 metros, bajo la señal de tu familia, moverás la pelota desde el punto de partida hasta no perder l aso del menor tiempo para llegar al fin



3. Tome una cuerda, corbata o medias atadas y realice 20 saltos a dos pies, recuerde
respirar tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca para evitar dolor de estómago

Tome una cuerda, un arco o medias atadas y realice 15 saltos con el pie derecho y luego
con el izquierdo.





Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Con la ayuda de su pariente, dibujará un lindo diente en el piso, puede ser con cinta, tiza, medias; Si lanza una media enrollada al número 1, saltará al número 2,3 en un pie. Cuando llegues a 4 y 5, salta sobre dos pies para descansar. Saltas al número 6 con un pie. Nuevamente, salta sobre dos pies para llegar al número 7 y 8. Cuando saltes al número 9, girarás en el aire para que te enfrentes a los golosos y vuelvas de la misma forma y tomes la media que se quedó en el número 1; Lanzas el número 2 y haces el mismo recorrido pero sin pisar donde arrojas la media. Juega Animo con tu familiar



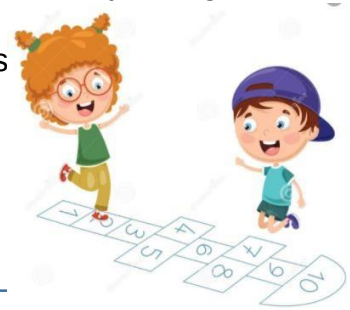
Encuentra un saco con tu familiar. Lo ingresarás para que puedas pasar de un punto de partida a un punto de llegada. Haz esta ruta diez veces.



Colocarás 5 escobas de encina de un objeto. Pueden ser libros, ollas, cubos, lo que sea que tengas en tu casa. Tienes que saltar hasta un metro delante de ti. Recuerde que cuando se cae, debe doblar las piernas para evitar lesiones en las rodillas y caer de puntillas. Haz el ejercicio durante 45 segundos.



Con la ayuda de su familiar, dibujará un lindo diente en el piso, puede ser con cinta, tiza, medias; Si lanzas una media enrollada al número 1, saltas sobre un pie sobre el número 2,3. Cuando llegues a 4 y 5, salta sobre dos pies para descansar. Saltas con un pie sobre el número 6. Nuevamente saltas sobre dos pies para llegar al número 7 y 8, cuando saltas al número 9 girarás en el aire para que te enfrentes al goloso y regreses de la misma manera y recoger la media que quedó en el número 1; Lanzas el mismo recorrido pero sin pisarlo donde arrojas con un miembro de tu familia.





Unidad 1

Semana: 1 Día: 1

3. VUELTA A LA CALMA

1. Acostados boca arriba sobre un tapete o toalla, vas a elevar los pies y llevarlos hasta tu cabeza sin levantar las manos que están al lado de
   tu tronco para darle equilibrio al movimiento, mantienes por 15 segundos.
2. De rodillas y con la espalda derecha vas a llevar tus manos hacia atrás, mirada hacia arriba , mantienes por 15 segundos.
3. En cuatro apoyos , vas a llevar tu pie derecho hacia arriba flexionando la pierna, espalda recta mirada al frente, mantienes 15 segundos y cambias a la pierna izquierda.
4. De pie, vas a llevar la pierna derecha hacia atrás extendida, mientras que la izquierda la flexionas, espalda recta brazos al frente
   ,mantienes la posición 15 segundos y cambias la posición de las piernas.
5. De pie, tomas con la mano derecha pie derecho y lo llevas al glúteo o cola , mantienes la posición 15 segundos , cambias a pierna izquierda mano izquierda, puedes extender la mano que queda libre para el equilibrio y flexionar la pierna de apoyo.
6. De pie , separas las piernas y vas a tocar la punta del pie derecho mano recha y punta de pie izquierdo mano izquierda, mantienes la
   posición 15 segundos.







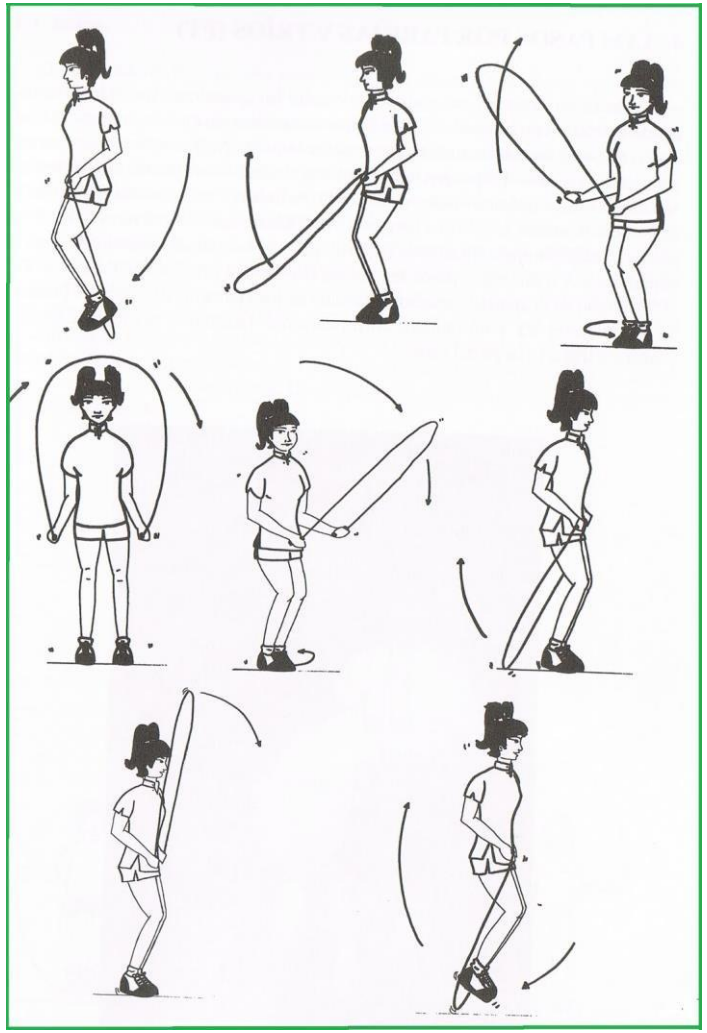
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

4. RETO

Es hora de poner en práctica lo que hiciste en la lección y demostrar lo inteligente que eres. ¡Simplemente darán unos 10 ochos!

1. Tomas el lazo con las manos, lo pones detrás de ti y dejas que tus manos estén a los lados de tus caderas.
2. Sacas el lazo cuando está sobre tu cabeza, saltas y al mismo tiempo
   cruzas los brazos para que el lazo pase debajo de tus pies.
3. Cuando pase el bucle, haga el mismo movimiento una y otra vez, luego habrá formado un ocho. Muy bien.



MATERIAL

1. Lazo
2. 5 Palos de escoba
3. Libros, ollas o balde
4. 10 Objetos de diferente tamaño y forma
5. Una caneca
6. Un costal o lona
7. Medias



Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

RETROALIMENTACION

PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Lograste realizar los movimientos con tu cuerpo en cada ejecución?
- ¿Cuántos intentos tuviste que realizar para completar el reto de la sesión?
- ¿Crees que las actividades fueron fáciles de realizar en casa?
- ¿Cuéntanos en una palabra como te sentiste hoy?





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

- Mejoraste tu coordinación.
- Realizaste las actividades con tu familia.
- Valoraste la actividad física para aprender nuevos movimientos con tu cuerpo.



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

1. CALENTAMIENTO

1. Estiramiento de espalda

Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.

2. Estiramiento de inclinación lateral

Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello.

3. Estiramiento lumbar

Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. ¡No te olvides de respirar correctamente!

4. Respiración abdominal

Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.

5. Movimiento de hombros

Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar.

6. Tonificación de abdominales

Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. ¡Esto ayuda con los abdominales!

8. Plancha abdominal

Consistente en aguantar el peso de tu cuerpo estirado con los brazos flexionados y la ayuda de los pies, manteniendo el cuerpo en posición recta

9. Extensión de muñeca

Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano.

10. Flexión cubital

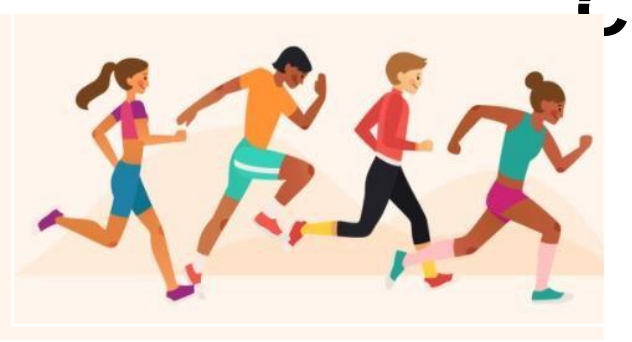
Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical. ¡Tus muñecas te lo agradecerán!



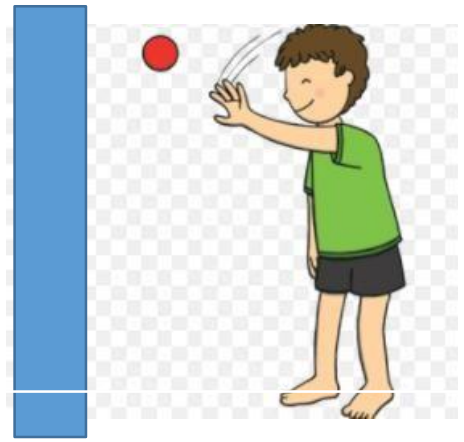
Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL



1. Es hora de jugar, dile a los miembros de tu familia que participen en este divertido juego.
¿Por que es? Cada miembro de la familia se pondrá una media en la parte de atrás de la cintura, ¡a la voz del ahora! Se quitará la media sin quitarse la media. El ganador es el que tiene ia media en ia cintura.



2. Encontrarás una pared libre de objetos con
que bola o esfera y atrapa lo
rebotará en el suelo y golpeará la pared. Tienes que atraparlo sin golpear el suelo. Haga este ejercicio 10 veces.
-Lanzas desde el pecho que agarras contra la pared sin dejar caer la pelota.
-Repite este ejercicio 15 veces.
-Tiras la pelota al piso, rebota en la pared, el 15 viene y la atrapa, la tira al piso, ahora la agarras y así sucesivamente, haz este



3. Pídale ayuda a un familiar. Intentarán atrapar la pelota, la pelota o cualquier objeto que tenga en casa que esté encima suyo. Tienes que saltar lo más alto que puedas para alcanzarlo.





4. Con la ayuda de un miembro de la familia, lance una pelota, pelota o bolsa llena de calcetines sin dejarla caer al piso. Debes realizar 20 lanzamientos sin que el objeto caiga.





Queda TEC en

Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

#Aprende EN CASA BOGOTÁ

3.VUELTA A LA CALMA



1.Sentados piernas extendidas, vas a tocar la punta de los pies con las manos, sin flexionar o doblar las piernas. Mantienes la posición 15 segundos.



2.De pie, separas piernas, flexionas, espalda recta mantienes la posición, puedes separar los brazos para mantener el equilibrio. Mantienes la posición 15 segundos.

3.De pie, elevas la pierna derecha hasta la cintura mantienes el equilibrio 15 segundos cambias a pierna izquierda.



4.Cuatro apoyos, elevas la cola mirada hacia abajo estiras lo mas que puedas espalda, brazos y piernas, mantienes la posición 15 segundos.



5. Acostados boca abajo, flexionas tus piernas, colocas los brazos al frente y elevas el tronco, mantienes la posición 15 segundos







Pintar el dibujo



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

Ret
o



4. Con la ayuda de un miembro de la familia, lance una globo, pelota o bolsa llena de calcetines sin dejarla caer al piso. Debes realizar 20 lanzamientos sin que el objeto caiga.

Une con una línea las imágenes en donde se observen los ejercicios de clase.





Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

RETROALIMENTACION



PREGUNTAS GENERADORAS

- ¿Qué sentiste al lograr el reto de la sesión de hoy?
- ¿Con quien realizaste tu actividad?
- ¿Tienes mascota?
- ¿Realizarías la actividad con tu mascota?



BENECIFIOS DE LA ACTIVIDAD DE HOY

- Mejoraste tus lanzamientos.
- Realizaste ejercicios para mejorar tu condición física.
- Aprendiste un juego nuevo y lo trabajaste con tu familia.







Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

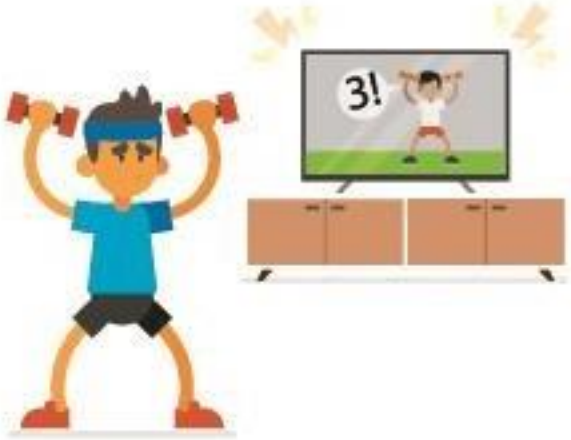
Duración: Agosto 24 a 26

Ciclos: 3

Grado: 5°

Competencias: Motriz y socioemocional

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



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

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: 2 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 6 zapatos, un bolsa grande o costal plástico y una caneca.

2. Ubica los 6 zapatos en fila a una distancia de 20 cms entre cada uno, ubícate dentro de la bolsa tómala con las manos en intenta saltar todos sin tocar los zapatos, (realiza esto 10 veces)

3. Ahora ubica los zapatos de la misma forma, pero al final de la fila ubica una caneca, ahora vas a saltar el primer zapato lo recoges y lo lanzas a meterlo en la caneca hasta completar todo el recorrido y meter todos los zapatos en la caneca , (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.







Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

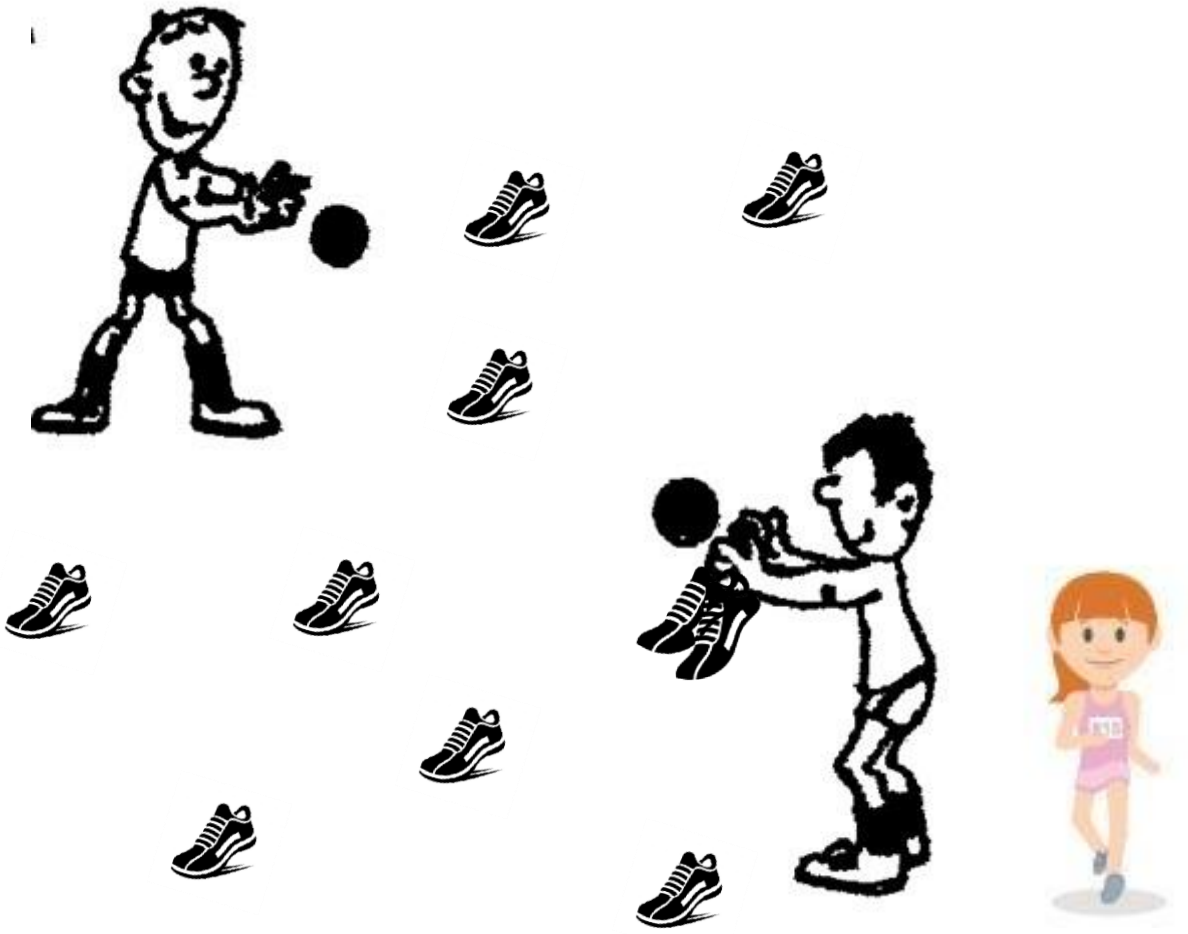
2. Actividad central

1. Ubicas los zapatos en desorden en el piso, pero dejando un espacio en el centro para rebotar la pelota, cuando estés listo vas a rebotar la pelota algo fuerte una vez y mientras esta en el aire recoge un zapato y atrapa la pelota, luego sin soltar el zapato vuelves a rebotar la pelota y mientras esta en el aire recoges el segundo zapato y trapas la pelota, y así hasta completar recoger los 6 zapatos sin soltar ninguno de ellos.

2. Básicamente consiste en el mismo ejercicio anteriormente hecho, rebota la pelota y mientras esta en el aire recoge un zapato e intenta meterlo a la canasta y atrapa la pelota, luego rebota la pelota y haz lo mismo mientras esta en el aire recoge el zapato y mételo en la canasta y así hasta completar los 6 zapatos.

3. Vas a intentar lanzar el balón contra el piso calculando que al rebotar caiga adentro de la caneca, si lo logras repítelo 5 veces

4. Vas a tomar el balón con las manos y lo golpearas con el pie intentado meterlo en la caneca, si lo logras repítelo 5 veces.



Queda TEC en

Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

Aprende EN CASA BOGOTÁ

3. Vuelta a la calma

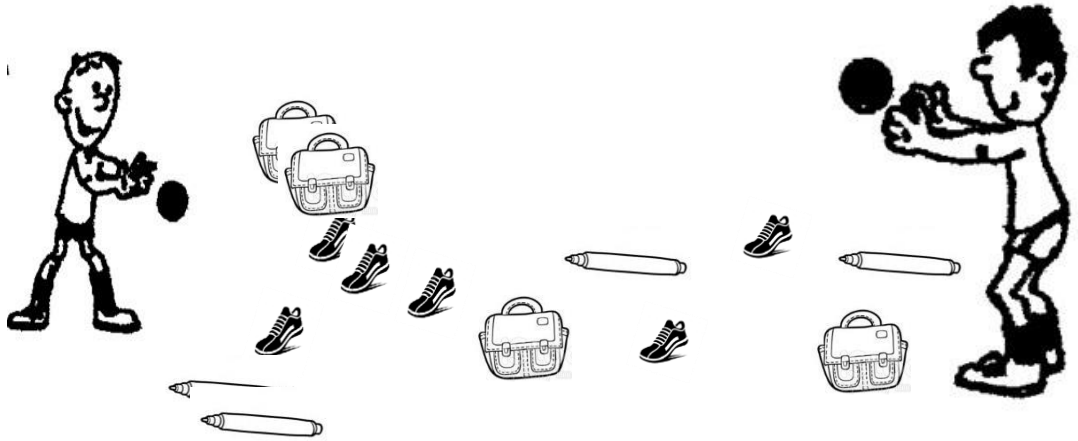
1. Vamos a regresar nuestro cuerpo a la calma para ello vamos a caminar alrededor del material con que trabajamos durante 3 minutos tomando aire profundo por la nariz y expulsándolo por la boca hasta que estemos mas tranquilos.

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.



4. Reto

Intenta hacer el ejercicio de la parte central pero con mayor cantidad de objetos a recoger, entonces intenta rebotar la pelota con fuerza y mientras esta en el aire recoge un objeto, intenta retar a tu hermano\na mama o papa, el reto es por tiempo, en 1 minuto haciendo el ejercicio cuantos objetos podrás recoger sin dejarlos caer gana quien recoja más objetos en 1 minuto.



5. Material

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





Unidad 1

Semana: 2 **Día:** 1

Retroalimentación



Preguntas Generadoras

¿Aprendiste algo nuevo hoy?

¿cómo te sentiste en la clase hoy?

¿Para ti que es el respeto?

¿cómo te parecieron las actividades?



Beneficios de la Actividad de hoy

- 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: 2 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

1. juego con botellas (si se cuenta con un hermano o familiar se puede hacer estilo competencia entre los dos): ubica seis botellas en línea recta con una distancia de 30cms entre cada uno.

2. Coge el costal o bolsa basura e intenta recoger las botellas en el menor tiempo posible (organízalas de nuevo y hazlo 5 veces).

3. Ubícate dentro de la bolsa o costal y saltando intentaras hacer un zigzag entre todas las botellas de ida y regreso sin tumbarlas (hazlo 10 veces).

4. Ubica las botellas en línea recta pero acostadas, luego ubícate dentro de la bolsa o costal y luego intenta saltar cada botella de ida y regreso sin tocar ninguna botella.



Unidad 1

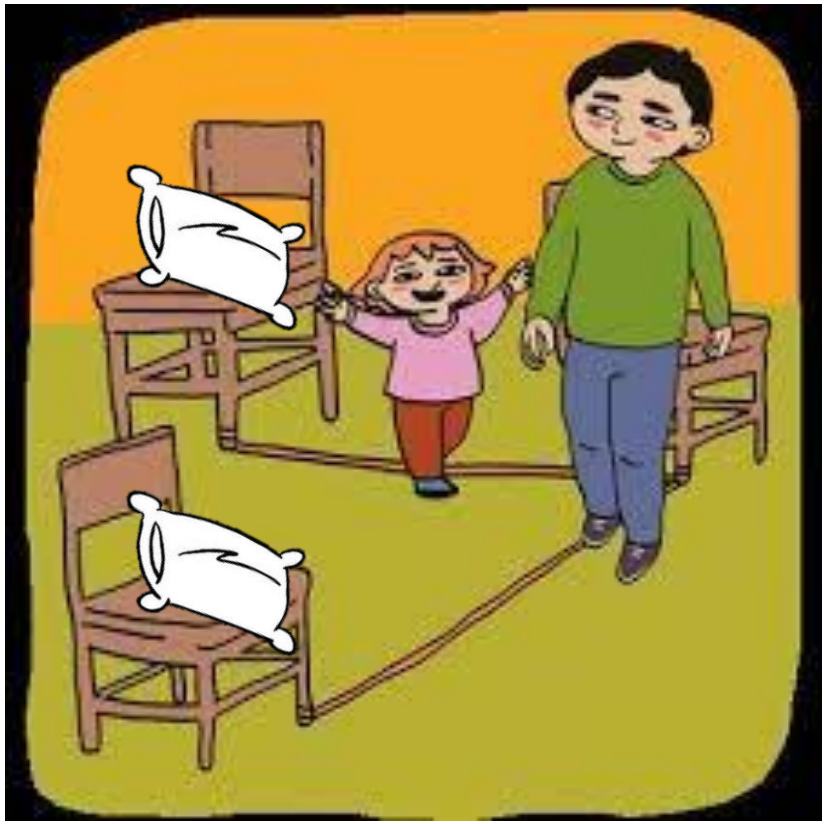
Semana: 2 Día: 2

2. Actividad central

1. ubica 2 sillas a una distancia de 3 metros entre ellas, luego coloca las 4 almohadas en una sola silla, el ejercicio consistirá en llevar las almohadas una por una de una silla a la otra de la siguiente manera.

2. lleva una almohada trotando y la colocas en la otra silla y cuando regreses vas haciendo punticas de pie o skipping e inicias a llevar otra almohada, has esto hasta completar llevar las 4 almohadas (5 repeticiones), hacemos un estiramiento al terminar este ejercicio, llevamos pierna derecha atrás tomamos con la mano y aguantamos 15 segundos, luego estiramos igual la pierna izquierda.

3. Luego realiza el mismo recorrido, pero cuando regresas sin almohada vas a conducir el balón, has este ejercicio hasta completar llevar las 4 almohadas, (5 repeticiones) hacemos un estiramiento al terminar este ejercicio, en posición de pie con las piernas extendidas bajamos a tocar la punta de los pies y aguantamos 15 segundos.



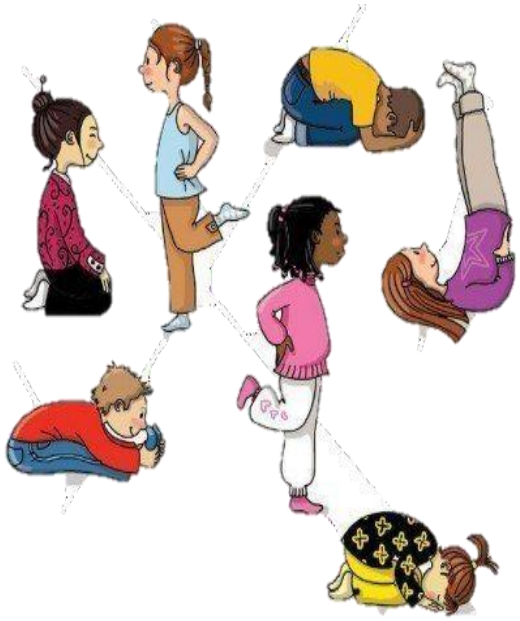


Semana: 2 Día: 2

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



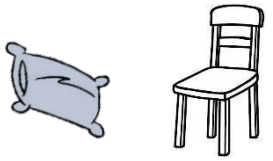
4. Reto

ubica dos sillas como punto fijo a una distancia de 3 metros de distancia entre ellas, vas a colocarte una almohada en la cabeza y vas a ir de ir de una silla a la otra caminando o trotando, le das la vuelta a la silla y regresas sin que se te caiga la almohada, si haces eso es un recorrido entonces intenta hacer la mayor cantidad de recorridos en 1 minuto sin que se caiga la almohada



5. Material

- 2 sillas
- 1 almohada





Unidad 1

Semana: 2 **Día:** 2

Retroalimentación



Preguntas Generadoras

¿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?



Beneficios de la Actividad de hoy

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





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

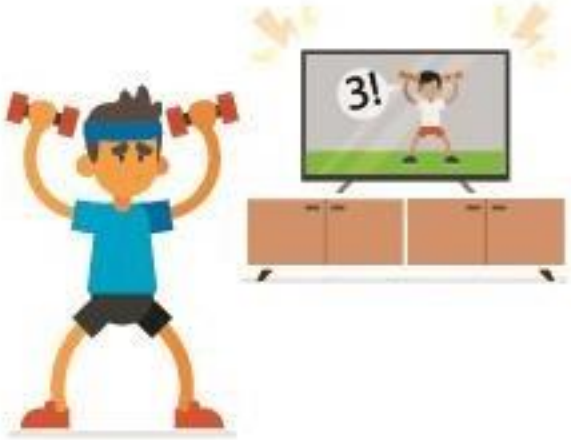
Duración: 17 noviembre
4 diciembre

Ciclos: 3 y 4

Grado: 1°-2°-3°-4°

Competencias: Sensorial y social

Dimensión a trabajar potenciar las capacidades **de** los **niños** cognitiva **y**/o motora y social (entenderme con los demás)



Desempeño 1: Reconozco e identifico los diferentes sonidos

Desempeño 2: Comprendo que en trabajo en equipo tenemos buenos resultados



Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

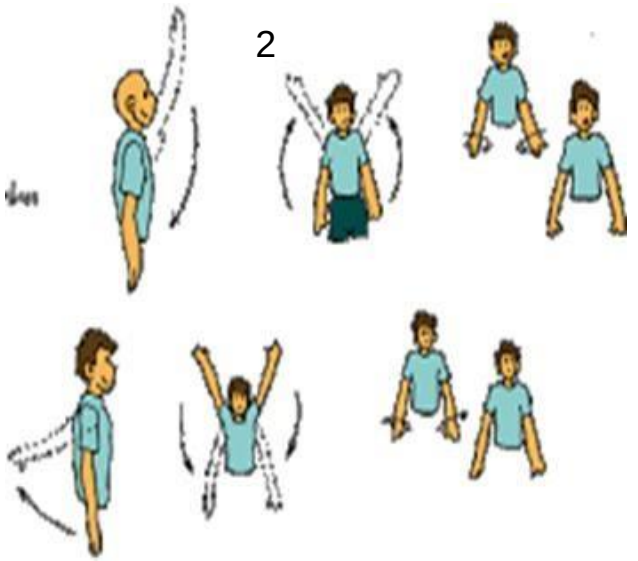
1. Calentamiento

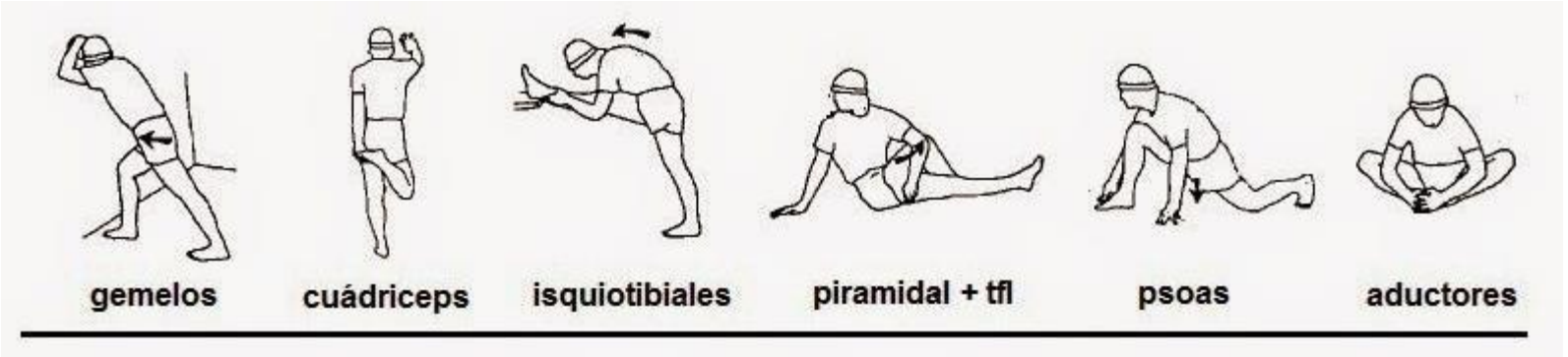


Realiza 5 desplazamientos de 5 metros en:

1. Carrera elevando rodillas - Carrera en zig-zag.
2. Carrera de frente con rotación de hombros - Carrera de espaldas y elevación de brazos.

¡DIVIÉRTETE!







Unidad 1

Semana: 3 Día: 1

2. Actividad central

Participa con tu familia.

“HOY VAMOS A PRODUCIR SONIDOS”



1. Formar un círculo y hacer ruido con: los pies, las manos, la boca y otras posibilidades (todos).

2. Uno por uno hace un sonido con su cuerpo de forma diferente cada vez, el resto del grupo lo imita. Repetir dos veces el sonido que ejecuta cada uno.

3. Tocar los muslos con las palmas de las manos, al mismo tiempo, dos veces. Esperar dos tiempos y repetir. Golpear las plantas de los pies contra el piso alternando los pies, dos veces. Realizarlo con varias partes del cuerpo.

4. Repetir todas las partes del cuerpo, incluyendo un sonido: ejemplo: Tocar las piernas con las palmas de las manos, al mismo tiempo dos veces y decir “ton-ton”. (Esperar dos tiempos e iniciar con otra parte del cuerpo), Pies: “Pin-pin”.



Sonidos a utilizar:
Muslos: “Ton-ton”. Pies: “Pin-pin”. Hombros: “cha-cha”. Cabeza: “Tum-tum” Espalda: “Tza-tza” Glúteos: “Mia-mía”. Abdomen: “Fu-fu”.

¡LA ACTITUD ES LO MÁS IMPORTANTE!

Queda TEC en

Semana: 3 Día: 1

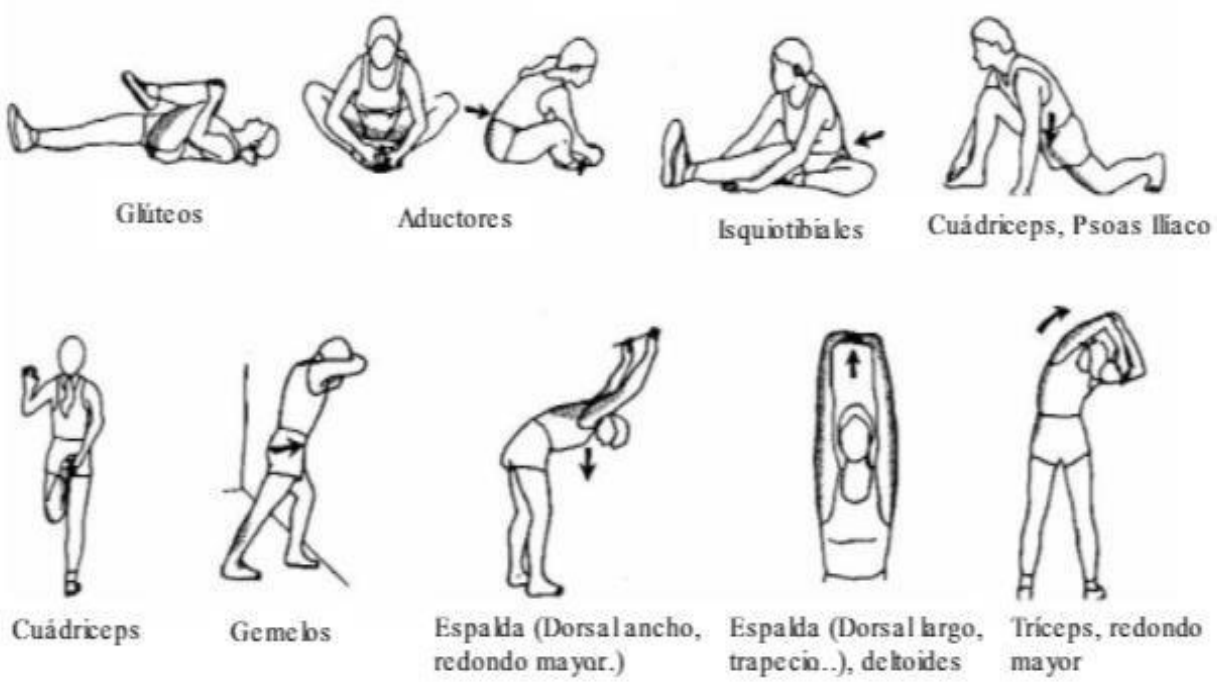
Unidad 1

#Aprende EN CASA

BOGOTÁ

3. Vuelta a la calma

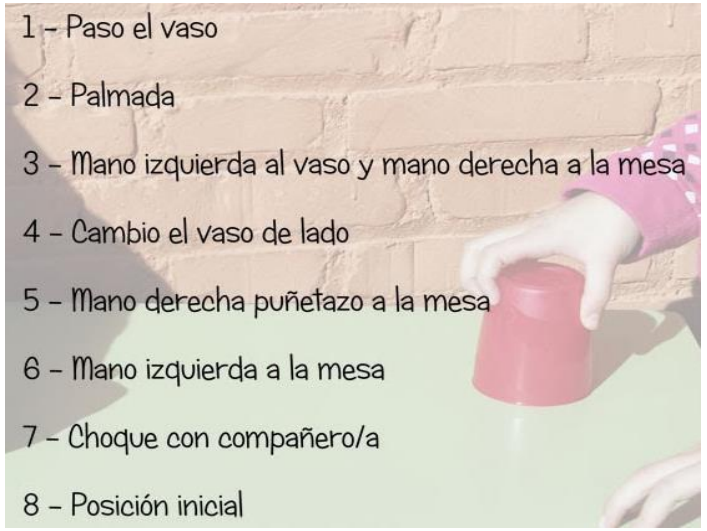
Realiza los siguientes estiramientos.
Repite 3 veces cada uno de los ejercicios con duración de 10 a 15 segundos.



4. Reto

Invita a tu familia y Coge el ritmo.
Pídele ayuda a un familiar y ubicados frente a frente, sigan los siguientes pasos (Ritmo cup).

¡TÚ PUEDES!



5. Materiales

Tu cuerpo.



Unidad 1

Semana: 3 Día: 1

Retroalimentación



¿Pudiste adaptar tu casa para realizar las actividades?

¿Pudiste hacer los ejercicios al primer intento?

¿Con quien realizaste la actividad?

- Fortaleciste varios grupos musculares.
- Aportaste energía y salud a tu cuerpo.
- Mejoraste tu resistencia física.
- Estas haciendo de tu sistema inmunológico un superhéroe.







Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

Al iniciar tu calentamiento empieza por preparar tus articulaciones: Rotación de tobillos, movimiento de rodilla, círculos con la cadera, elevación de brazos.

Activación: Realiza saltos.

1. Pies juntos hacia adelante y hacia atrás.
2. Abriendo y cerrando piernas.
3. Alternando piernas adelante y atrás.

¡PUEDES LLEGAR A DONDE TÚ QUIERAS!





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad Central

1. Necesitaras 10 pelotas de papel periódico hechas por ti las cuales estarán ubicadas una al lado de la otra. Debes tomar una pelota con tu mano derecha y lanzarla hacia arriba y recibir con la mano izquierda, así con cada una de las pelotas. Repite: 3 veces.



2.Ubica una caneca a una distancia determinada y realizara lanzamientos con la mano derecha e izquierda hasta lograr encestar tus pelotas. Repite: 3 veces.



3.Ubica tu caneca acostada, de manera que el orificio quede de frente. Tus pelotas las trasladaras soplando hasta introducirlas en la caneca. Este ejercicio lo terminas cuando introduzcas tus 10 pelotas.



¡LO HICISTE MUY BIEN!

Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Realiza los siguientes estiramientos.
(Repite 3 veces cada uno de los ejercicios con duración de 10 a 15 segundos). Como lo muestra la imagen.



4. Reto

Ubica la caneca en tu espalda, sujetándola con las manos. Tu familia lanzara las pelotas de papel en diferentes direcciones y tú las atrapas con la caneca. ¡Atrapa las pelotas que más puedas!

¡INTÉNTALO HASTA QUE LO LOGRES!



5. Materiales

10 pelotas de papel periódico y 1 caneca.



Unidad 1

Semana: 3 Día: 2

Retroalimentación



¿Pudiste adaptar tu casa para realizar las actividades?

¿Pudiste hacer los ejercicios al primer intento?

¿Con quien realizaste la actividad?

- Fortaleciste varios grupos musculares.
- Aportaste energía y salud a tu cuerpo.
- Mejoraste tu resistencia física.
- Estas haciendo de tu sistema inmunológico un superhéroe.







Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

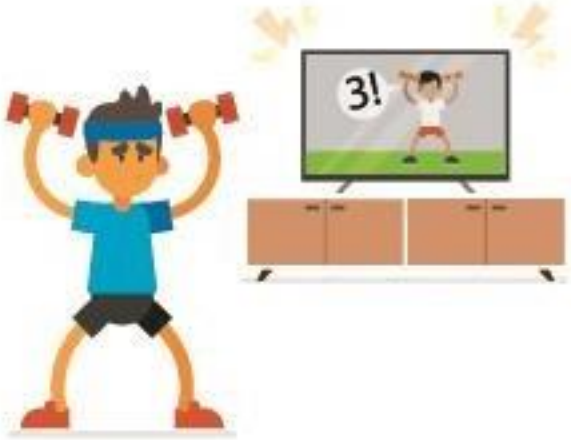
Duración: 17 noviembre
4 diciembre

Ciclos: 3

Grado: 5°

Competencias: Motriz y social

Dimensión a trabajar Motricidad básica como los desplazamiento, recepción, girar, o equilibrios y social (entenderme con los demás)



Desempeño 1: Para desarrollar estas habilidades se fomenta todo tipo de juegos y actividades que conlleven desplazarse de un sitio a otro, gimnasia deportiva, deportes de equipo, etc.

Desempeño 2: Comprendo que en trabajo en equipo tenemos buenos resultados



Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

Inicia el calentamiento en un orden descendente de la cabeza hasta los pies, con ejercicios de movilidad articular , rotación cabeza, movimiento de hombros , flexión y extensión de espalda (tronco), movimientos de cadera, flexión y extensión de piernas (10 veces cada uno).

1. Trota en el puesto y posterior toca los talones con las manos (1 a 2 minutos) movimiento coordinado.
2. Alterna el movimiento para intentar tocar el pie contrario a la mano (20 veces).
3. Por ultimo realiza el movimiento con los brazos arriba y abajo (20 veces).

¡NOTO QUE CADA DÍA ERES MEJOR!









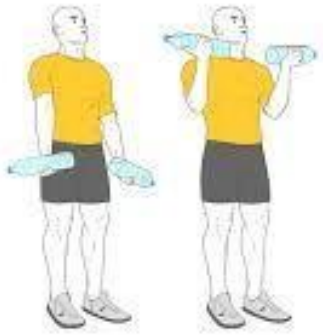
Semana: 4 Día: 1

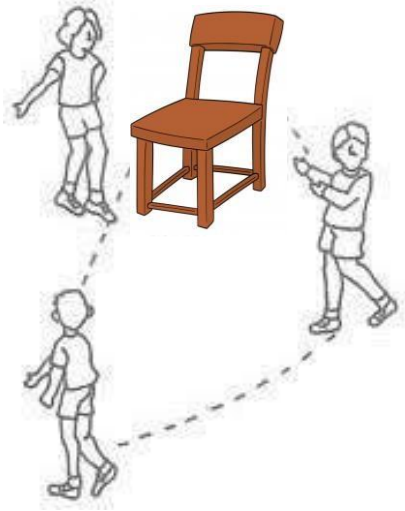
Unidad 1

2. Actividad Central

1. Realiza movimiento de flexión y extensión sosteniendo las mancuernas con tus manos. Haz 4 series de 10 repeticiones por brazo (se puede alternar). Cuando un brazo este arriba el otro debe estar abajo . Debes realizarlo coordinadamente.

- Con dos botellas de plástico llenas de agua o con arena tendrás dos mancuernas caseras.





2. Ubica una silla en casa y un balón u objeto circular (globo) y realiza giros de izquierda a derecha y de derecha a izquierda hasta completar un total de 80 veces, descansando máximo en 3 oportunidades, vas a agregar el movimiento de un pie hacia adelante para mayor coordinación.

3. Para finalizar realiza unos burpees, que consisten en agacharse ,estirar los pies hacia atrás ,volver a flexionarlos y saltar hacia arriba. Hazlo 10 veces y descansa, completa un total de 20 veces.





Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

1. Estiras tus piernas y con tus manos toca los dedos de los pies, sin flexionar las rodillas.
2. Estira tus brazos hacia arriba con la espalda totalmente recta.
3. De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Haz 10 veces cada estiramiento.



4. Reto

Invita a tu familia, vamos a divertirnos juntos! Vamos a competir en parejas.

Juego de la carretilla. Con un familiar van a fijar un punto de partida y un punto de llegada, tu haces de carretilla andando con las manos y el otro es quien te lleva, sujetando tus dos pies.
Durante 1 minuto. Gana el primero que llegue a la meta. **¡MUY BIEN!**



5. Materiales

2 botellas de plástico, 1 silla, 1 objeto redondo y agua o arena.



Unidad 1

Semana: 4 Día: 1

Retroalimentación



¿Pudiste adaptar tu casa para realizar las actividades?

¿Pudiste hacer los ejercicios al primer intento?

¿Con quien realizaste la actividad?

- Fortaleciste varios grupos musculares.
- Aportaste energía y salud a tu cuerpo.
  - Mejoraste tu resistencia física.
  - Estas haciendo de tu sistema inmunológico un superhéroe.







Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

1. Camina y corre en diferentes direcciones.
2.Realiza los desplazamientos de caminar y/o correr con una pelota en las manos. Lanza la pelota hacia arriba, abajo, frente, atrás, y a los lados.
3.Deja la pelota en un punto fijo y desplázate a 3 metros de distancia corriendo, devuélvete y toca de nuevo la pelota. Repite 10 veces.

¡ESFUÉRZATE AL MÁXIMO!





3 METROS



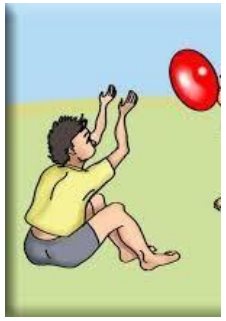


Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central





1. Realiza 20 golpes de pie y sentado con los dedos de las manos a la pelota sin dejarla caer.



2. Realiza 20 golpes sin dejar caer la pelota con los familiares de manera libre.



3. Realiza 20 golpes contra la pared sin dejar caer la pelota.



Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

1. Separar las piernas.
2. Zancadas amplias ambas piernas.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar pierna al pecho con las manos.



4. Reto

Invita a tu familia, vamos a divertirnos juntos.

Realiza 20 golpes junto a un familiar sin dejar caer la pelota.
Gana quien menos veces se le caiga la pelota, bomba. si no tienes infla una bolsa.

¡APRENDE CONTINUAMENTE!



5. Materiales

1 pelota, bomba o bolsa.

