Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: Julio 13 a julio27 **Ciclos:** 3 -4 **Grado:** 5°-6°-7°-8°- 9°

Competencias: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Dimensión a trabajar Desarrollo las diferentes habilidades que me presentan las actividades jugadas



Desempeño 1: Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.

Desempeño 2: Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones, con la ayuda de mis familiares



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:

Porrismo

RECUERDA ES IMPORTANTE:
LAVAR TUS MANOS ANTES Y DESPÚES DE REALIZAR ACTIVIDADES.



El porrismo es una actividad deportiva en la que se desarrollan diferentes habilidades gimnasticas, acrobáticas y coreográficas. El cual es practicado en Colombia por una gran cantidad de personas sin importar sus edad, etnia, identidad, el cual permite compartir siempre diferentes experiencias de convivencia y trabajo en equipo, mientras se realiza la actividad.

INVITA SIEMPRE A TU FAMILIA A HACER PARTE DE QUEDATEC EN CASA.



Semana:1 Día:1

Unidad 1

1. Calentamiento

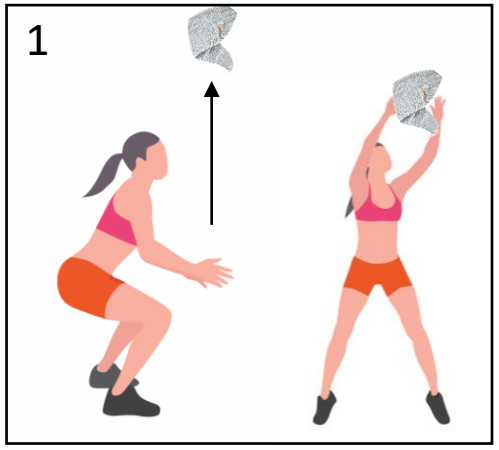
Hola niños, en esta oportunidad trabajaremos equilibrio

1. Para iniciar vamos a tomar la toalla y junto a nuestro familiar vamos a lanzarla al aire, cada vez que lancemos la toalla haremos un flexión de piernas y volveremos a coger nuestra toalla, realizaremos este ejercicio 3 veces de 10 repeticiones

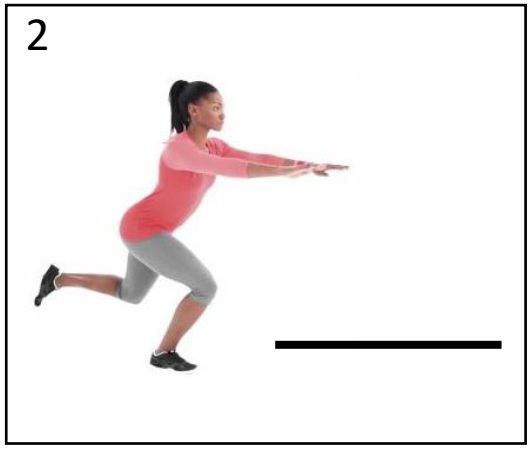
2. Ahora tomaremos el palo de escoba y vamos desde el piso lo elevaremos lo mas alto posible y luego lo pondremos de nuevo en el piso, el ejercicio lo debemos hacer con el apoyo de un pie, y junto a nuestro compañero vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones sin perder el equilibrio

3. En el siguiente ejercicio pondremos nuestra toalla en el piso y vamos a pisarla con un pie, el cual iremos deslizando hacia adelante y atrás realizando una sentadilla. Este ejercicio lo realizaremos 2 series de 10 repeticiones con cada pierna

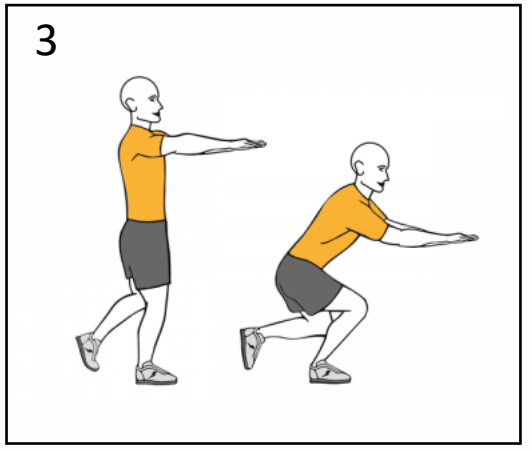
1



2



3





Semana:1 Día:1

Unidad 1

2. Actividad central



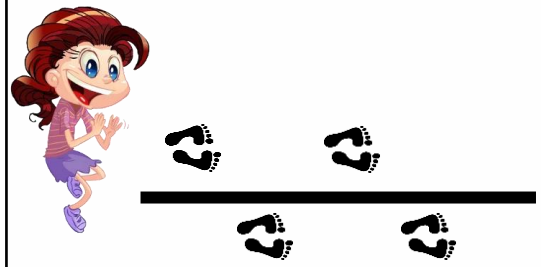
Invita a tus padres o hermanos para que juntos realicen las siguientes actividades

1. Vamos a poner nuestra escoba en el piso y vamos a realizar salto sobre ella con un solo pie en forma de zig zag, este ejercicio los realizaremos 2 series de 15 repeticiones con cada pierna

2. Vamos a tomar el cojín y lo pondremos en el piso, lo vamos a pisar con un solo pie, el pie contrario vamos a levantarlo hacia atrás las manos las llevaremos hacia el frente total mente estiradas nuestro familiar puede ayudarnos a mantener el equilibrio tomando nuestras manos, esta posición de equilibrio vamos a mantenerla sostenida 2 veces de 30 segundos.

3. En el siguiente ejercicio nuestro acompañante se va a ubicar al frente a unos 3 metros de distancia, y vamos a lanzarle cada uno de los rollos tratando siempre que le lleguen a la altura del abdomen, los rollos deben estar en el piso alrededor del cojín en el que estamos apoyados, y debemos levantarlos con el apoyo en un solo pie. Este ejercicio lo realizaremos realizando cambio con nuestro acompañante y vamos a hacer 5 repeticiones de 3 lanzamientos

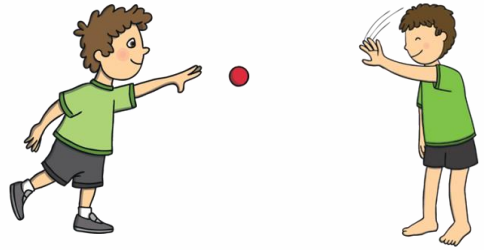
1



2



3





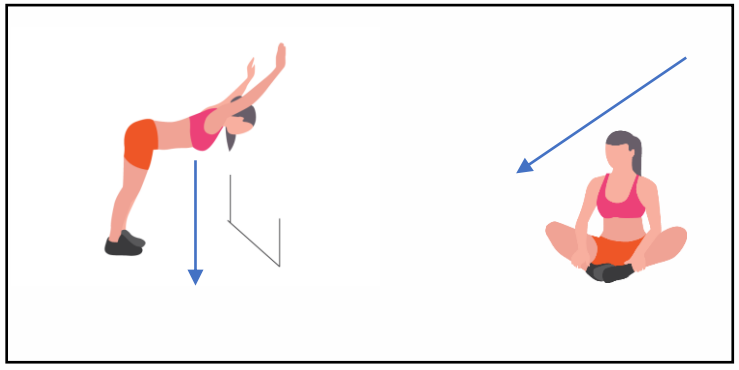
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

3. Estiramiento

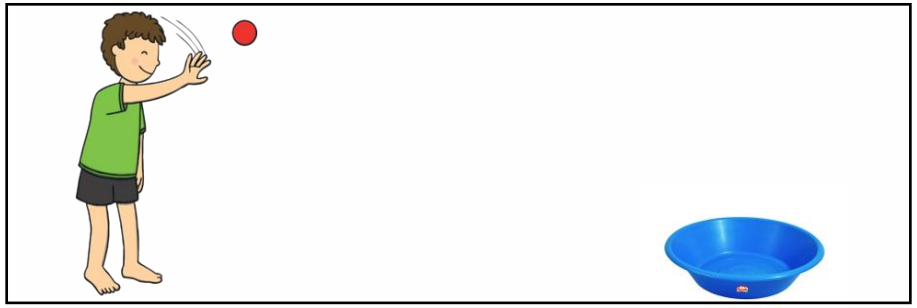
Luego de realizar estas actividades vamos a hacer un estiramiento suave para relajar muestro cuerpo estos ejercicios tendrán una duración de 30 a 40 segundos y realizaremos cambio de posición con nuestra familiar o acompañante, para que ambos participen del estiramiento.

- Con la ayuda de nuestro familiar, el va a tomar nuestros brazos y los llevara hacia atrás para realizar estiramiento de hombro
- Vamos a apoyarnos en la pared con las dos manos y los brazos total mente extendidos, nuestro compañero hará una presión suave hacia abajo
- Sentados en posición de mariposa nuestro compañero hará un empuje hacia adelante para ayudarnos a estirar las piernas y la espalda



4. Reto

Para este reto necesitaras las 5 bolitas de medias , un balde platón o coca, te pondrás una de las bolitas en la punta del pie y trataras de lanzarla hasta que caiga dentro del balde sin que esta caiga al piso antes de lanzarla.
Reta a tu acompañante, el primero que meta las 5 bolitas gana, este reto lo harás 3 veces seguidas ¡animo!



5. Materiales

- Espacio sin obstáculos.
- Vestimenta adecuada al ejercicio.
- Agua para cada integrante de la familia
- Toalla
- Palo de escoba o recogedor
- Un cojín y 5 rollos de medias
- Recuerda volver a poner las cosas que usaste de nuevo en su lugar



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

Para nuestra actividad de calentamiento jugaremos al Balón Camarero.
Invita a todas las personas que están en tu casa a que te acompañen a realizar esta actividad
Para realizar esta actividad necesitaremos bombas o balones, cada persona tendrá un bomba en la palma de su mano y la otra mano la tendrá libre, a la señal de comienzo jugaran todos contra todos tratando de tumbar la bomba de las otras personas pero cuidando que no hagan lo mismo con la de nosotros. Ganara el ultimo que tenga la bomba en su mano.
Este ejercicio lo debemos realizar por 3 veces











Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

1. Ritmo: Con la ayuda de un familiar, te ubicaras sobre los pies de él y este deberá indicarte hacia que lado se desplazaran , de la siguiente manera, paso adelante atrás, derecha o izquierda, este ejercicio los debemos hacer con mucho cuidado de no lastimarnos o a la otras persona.
2. Orientación: con la ayuda de tu familiar vas a vendarte los ojos y van a recorrer las diferentes zonas de tu casa, con la guía de tu familiar el te ira guiando indicándote la dirección o los pasos que debes dar para realizar el recorrido
Recuerda que estos ejercicios los vamos a realizar durando un tiempo estimado de 5 a 10 minutos y debemos cambiar de rol también con nuestro familiar







Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

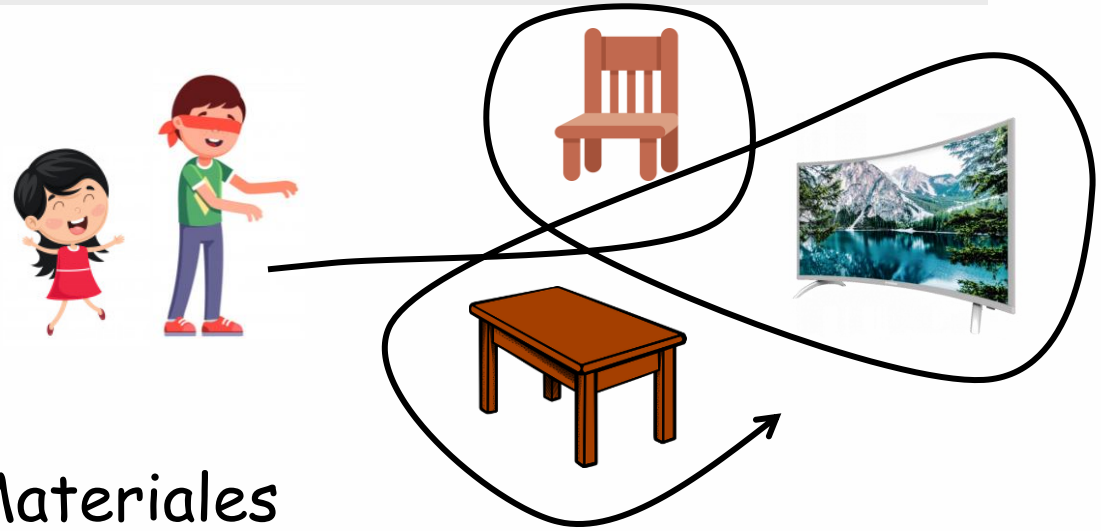
3. Estiramiento

Para nuestro proceso de vuelta a la calma vamos a realizar desplazamientos alrededor de nuestra área de trabajo en forma circular, sobre la punta de los pies, luego sobre borde interno y externo del los pies.
Como estiramiento vamos a realizar apertura lateral de piernas, recuerda que estas deben estar siempre bien extendidas
Vamos a poner un pie delante del otro y trataremos e tocas las punta de los pies con las manos,
Por ultimo nos acostaremos en el piso boca abajo y vamos a elevar nuestra cabeza hacia atrás para estirar el abdomen.
Recuerda que estos ejercicio los realizaremos de 30 a 40 segundos cada uno



4. Reto

Nuestro reto para el día de hoy consiste en, llevar a nuestros familiares alrededor del espacio de trabajo y de la casa, con los ojos vendados , pero esta vez los realizaremos por medio de sonidos, en donde la persona con los ojos vendados deberá guiarse con los sonidos que realices.
¡el reto esta es llegar los mas lejos posible!



5. Materiales

Área libre y despejada
Ropa cómoda para realizar ejercicio
Agua para cada integrante de la familia
Bombas o bolsas



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

RETROALIMENTACIÓN

¿QUÉ APRENDISTE?

¿TE GUSTÓ LA ACTIVIDAD?



RETROALIMENTACIÓN

¿JUGASTE CON TU FAMILIA?

¿ LOGRASTE HACER LOS RETOS?

En esta semana lograste:

RECUERDA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR PORRISMO EN CASA CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS, ESTOS SON LOS BENEFICIOS:

- **Mejoras tu coordinación.**
- **Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.**
- **Ayuda a mantener un peso normal y acelerar su metabolismo**



Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: Julio 13 a julio 27 **Ciclos:** 3 - 4 **Grado:** 5°-6°-7°-8°- 9°

Competencias: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Dimensión a trabajar Desarrollo las diferentes habilidades que me presentan las actividades jugadas



Desempeño 1: Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.

Desempeño 2: Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.



Unidad 1

Semana: 2 Día: 1

1. Calentamiento

Para iniciar pondremos una cinta en línea recta o unos cordones, y vamos a desplazarnos en puntas de pies tocando la recta regresando de la misma forma, en talón hacia adelante y hacia atrás también vamos a hacer zancadas sobre la línea hacia adelante y hacia atrás realizaremos este ejercicio también con dos vasos en las manos y repetiremos toda la serie; haremos este ejercicio en 3 series de 10 repeticiones







Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

Equilibrio:

1. jugar con el palo de escoba apoyado en el piso, lo lanzaremos de un lado al otro sin que se caiga al piso haremos 3 series de 5 repeticiones.
2. Vamos a apoyar el palo de escoba en nuestro pie y vamos a equilibrarlo sin dejar que este se caiga , haremos 3 series de 5 repeticiones
3. Vamos a tomar el palo de escoba con nuestras manos y haremos figuras sostenidas en diferentes posiciones , intercalaremos de posición de libertad a arabesca , can ambas piernas.

1



2



3





Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

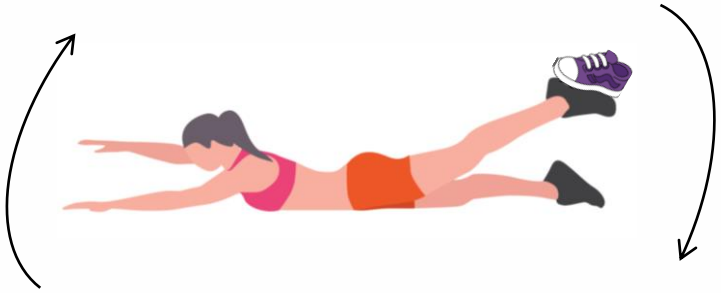
3. Estiramiento

Vamos a hacer estiramiento de brazos llevándolos de derecha a izquierda y viceversa, estiraremos las muñecas hacia arriba y hacia abajo haciendo presión con l mano contraria.
Luego de esto vamos a sentarnos con las piernas lo mas separadas posible y llevamos una mano encima de la otra y estiramos hacia el frente , luego al lado derecho y cambiamos al lado izquierdo.
Debemos hacer 5 repeticiones de de 20 segundos por cada ejercicio



4. Reto

Invita a tus familiares a que te acompañen en este reto; vamos a acostarnos boca arriba y vamos a poner un zapato encima de nuestros pies, vamos a hacer giros en el piso tratando que el zapato no se caiga mientras giramos.
Este ejercicio lo realizaremos 4 veces, por cada acompañante que se encuentra junto a ti.



5. Materiales

Espacio sin obstáculos.
Vestimenta adecuada al ejercicio.
Agua para cada integrante de la familia
Palo de escoba
zapatos



Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

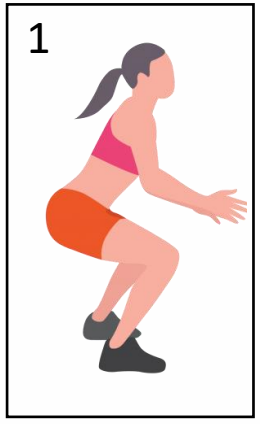
1. Calentamiento

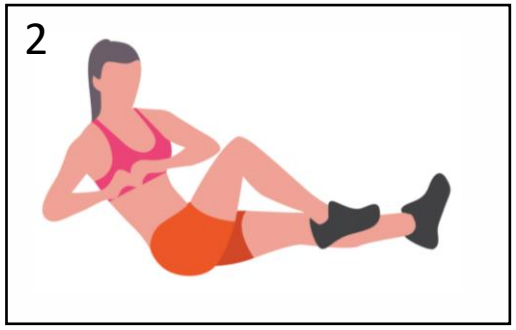
Vas a poner una canción de tu agrado que tenga un buen ritmo, y vamos a realizar en el siguiente orden estos ejercicio:

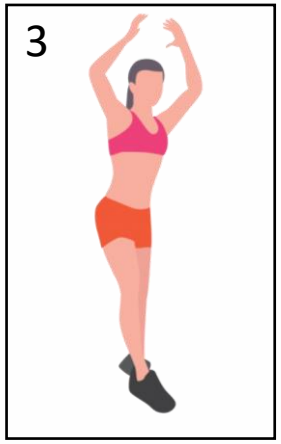
1. sentadillas
2. Abdominales
3. Saltos en estrellita
4. Lanzamientos de pierna frontales y laterales

Esta actividad la haremos de forma cíclica durante 10 repeticiones de cada ejercicio













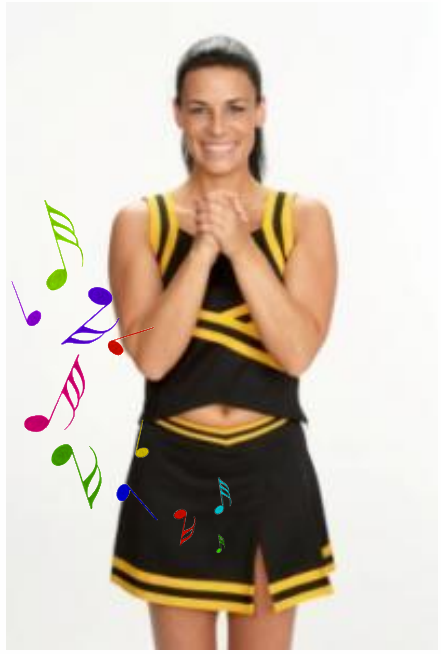


Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

Vamos a trabajar movimientos básicos de porrismo como los son el clap que consiste en dar un aplauso con las manos ubicadas a la altura del mentón , hi vi consiste en ubicar los brazos en forma de v alto con los brazos extendidos y low vi que consiste en ubicas los brazos en forma de v baja con brazos extendidos, y vamos a idear una mini secuencia de 8 repeticiones con una base musical de tu preferencia







Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

3. Estiramiento

Vamos a realizar ejercicio de respiración inhalando y exhalando de forma tranquila y continua,
Vamos a hacer estiramiento de espalda recostándonos en el piso y haciendo posición de piernas recogidas hacia el pecho, luego nos acostaremos boca abajo y vamos a estirar nuestro abdomen tratando de tocar la cabeza con los pies.



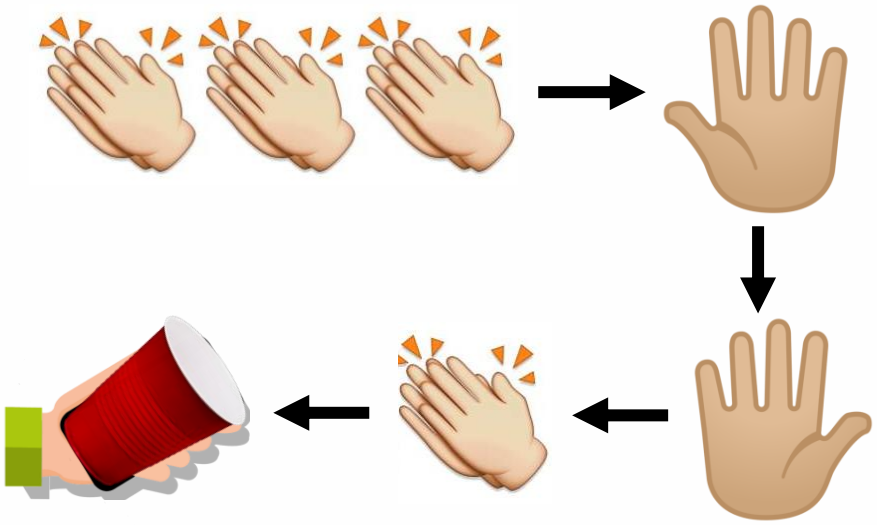


5. Materiales

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Agua para cada integrante de la familia
- Música

4. Reto

Con un vaso plástico vamos a jugar ritmo, pon un vaso sobre el suelo y has la siguiente secuencia: 3 aplausos, golpe en el piso primero con mano derecha y despues con mano izquierda luego aplauso y por último tomo el vaso, vamos a hacer esta secuencia lo mas rápido posible; practícala y cuando lo hagas bien reta a tus familiares para ver quien lo logra hacer





Semana: 2 Día: 2

Unidad 1



RETROALIMENTACIÓN

¿QUÉ APRENDISTE?

¿TE GUSTÓ LA ACTIVIDAD?

RETROALIMENTACIÓN

¿JUGASTE CON TU FAMILIA?

¿ LOGRASTE HACER LOS RETOS?

En esta semana lograste:

RECUERDA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR PORRISMO EN CASA CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS, ESTOS SON LOS BENEFICIOS:

- **Mejora la memoria y la capacidad de razonamiento**
- **Combate el exceso de peso y la obesidad**
- **Mejora nuestras aptitudes físicas**

