Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 24 Ago – 4 Sept **Ciclos:** 1-2 **Grado:** 1°-2°-3°-4°

Competencias: Básicas y socioemocionales.

Dimensión a trabajar Motora y socioemocional (Regular su comportamiento).



Desempeño 1: El estudiante explora formas básicas del movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos con ayuda de un familiar.

Desempeño 2: Experimenta a través de su cuerpo diferentes ubicaciones temporo espaciales.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:

IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS PERIODICAMENTE Y SI TE VES OBLIGADO A SALIR, USA SIEMPRE EL TAPA BOCAS.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Por ejemplo, la actividad física te ayuda a mantenerte en un peso saludable y te facilita realizar tus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.



APROVECHA, E INVITA A UN FAMILIAR A SER PARTE DE ESTE APRENDIZAJE...

Colorea como mas te guste



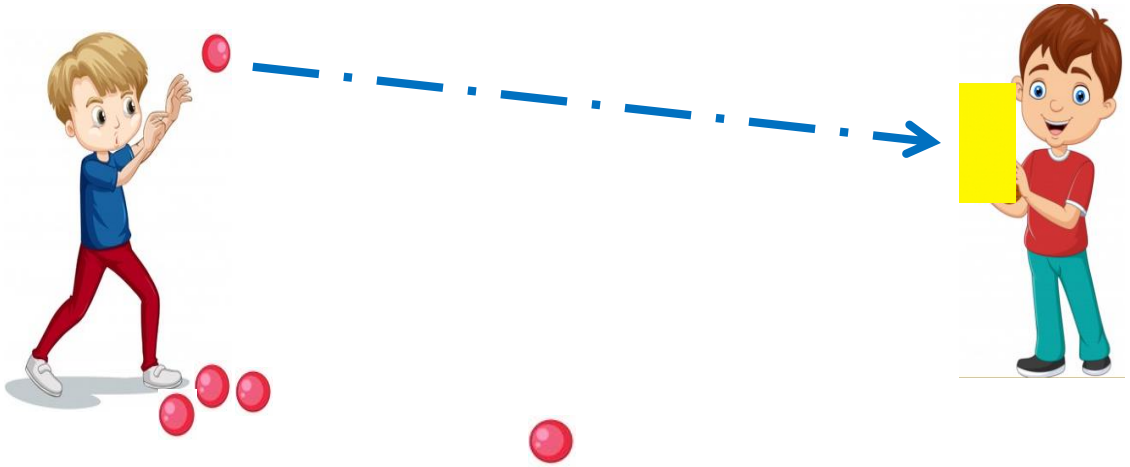


Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

1. Invita a un familiar a jugar Ponchados, para esta actividad utilizaras medias en bolita o pelotas pequeñas y livianas. Uno será el que poncha y el otro a quien se ponchará, este último se puede cubrir con un cuaderno o libro para evitarlo. En mutuo acuerdo ponen sus propias reglas. Duración 10 minutos.



NO TE DEJES PONCHAR!!
SALTA, AGACHATE, CORRE,
TIENES QUE SER MUY AGUIL



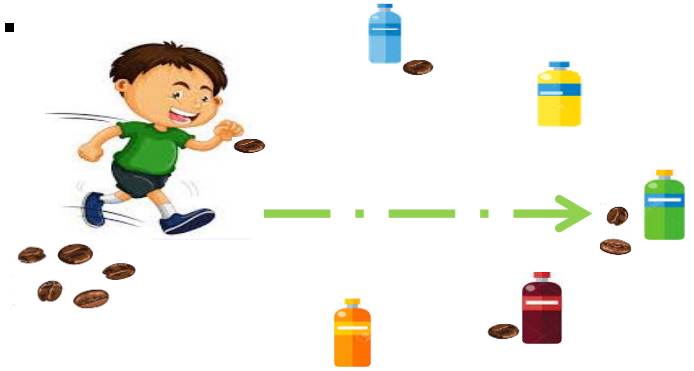
Unidad 1

Semana: 1 Día: 1

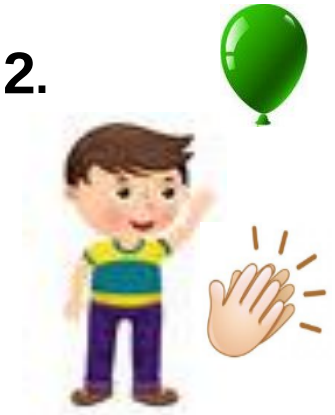
2. Actividad central

1.Determina en el espacio cinco puntos y asigna un color diferente a cada uno, un acompañante debe tomar 10 semillas o juguetes pequeños, el estudiante debe recibir uno, dirigirse corriendo hacia el color que le indiquen, dejar allí el objeto y regresar rápidamente por el otro. Repetir 4 veces en total y descansar 1 minuto entre cada juego.
2. Lanza el globo hacia arriba y da el mayor número de palmadas posibles antes de cogerlo. Hacerlo por cinco minutos.
3. Lanza el globo hacia arriba da un giro y lo vuelve a coger. 5 minutos
4. Mantén el globo en el aire dándole toques con la rodilla cambia de rodilla. 5 minutos.
5. El niño(a) sentado en el piso, se levanta dando toques al globo, se pone de pie y vuelve a sentarse. Repite la misma acción 10 veces.

1.



2.



3.



4.



5.





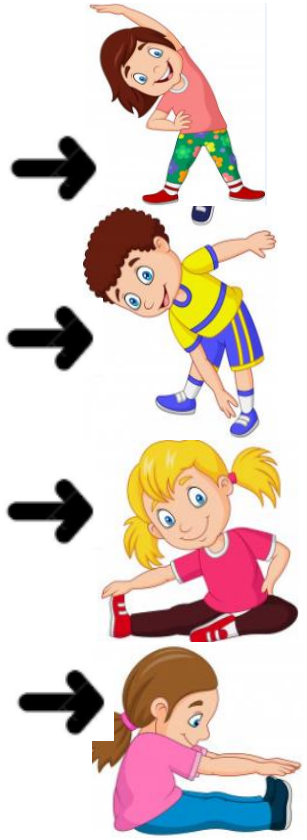
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Mantén la posición sin rebotes, ni movimientos bruscos, por **15 segundos** cada uno:

1. Lleva un brazo arriba de la cabeza, inclinado el tronco levemente.
2. Inclina el tronco hacia adelante, toca el pie izquierdo con mano derecha y repite al otro lado.
3. Sentado en el piso, una pierna esta extendida y la otra flexionada. La mano derecha intenta tocar el pie derecho y repite con la otra parte del cuerpo igual.
4. Sentado en el suelo, intentara tocar con las manos las puntas de los pies, con piernas extendidas.



4. Reto

1. Hacer la escalera con el cuerpo y el globo, inicia por el lado derecho con el pie, rodilla, hombro, cabeza y baja el globo por el otro lado del cuerpo. Si se cae, vuelve a empezar.



5. Materiales

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- Globo.
- 10 semillas (frijol, lentejas…) o juguetes pequeños.
- 5 botellas plásticas con un color cada una.
- 1 cuaderno y 5 bolitas de medias.



Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

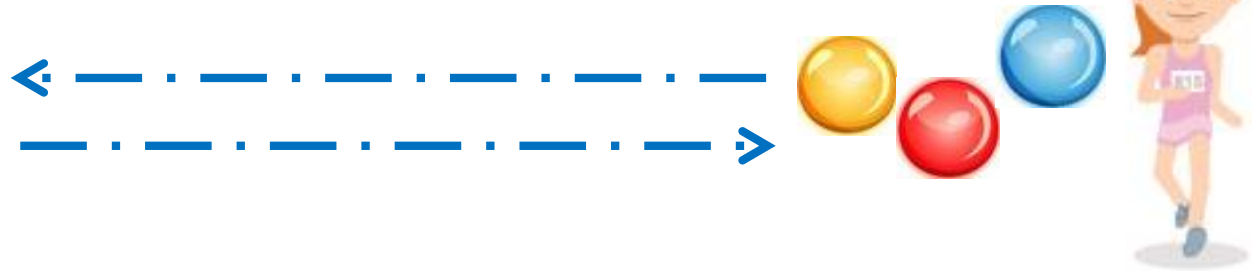
1. Calentamiento

1. Con un acompañante y un dado, uno lanza el dado y el otro dependiendo del número de los dados corre a un punto estratégico y toma el mismo numero de objetos (pelotas, medias en bolita, juguetes pequeños o semillas como frijoles, lentejas, etc) y tiene 10 segundos para traerlos si se pasa del tiempo la otra persona pone la penitencia. Ejemplo: debe hacer el mismo numero de veces como muestra el dado con saltos con dos pies juntos, sapitos, estrellitas, etc.



CORREE!! TIENES MAXIMO 10 SEGUNDOS





Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

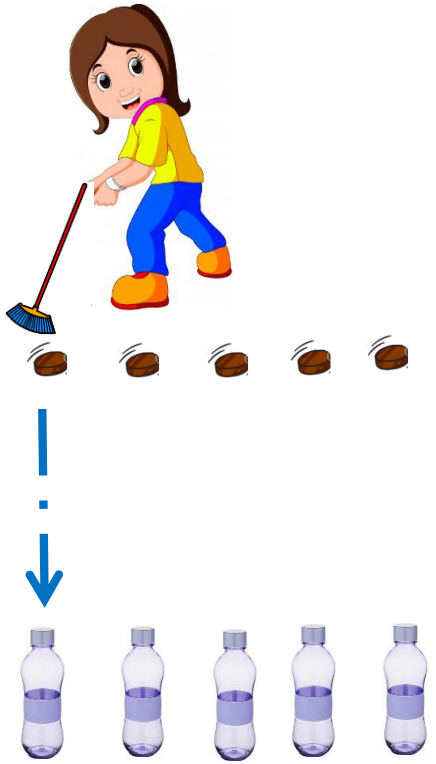
2. Actividad central

1



❖ Coloca dos obstáculos con una distancia de 50 cm entre ellos, con una escoba pégale a 10 bolitas de medias de una en una tratando de pasarlas entre los obstáculos. Si lo logras debes hacerlo más lejos. Inténtalo!!.

2



❖ Ubica 5 botellas de plástico separadas y cinco pelotas o bolitas de medias en frente de ellas a una distancia de 2 metros por botella y pégale a la pelota para tratar de tumbar la botella .

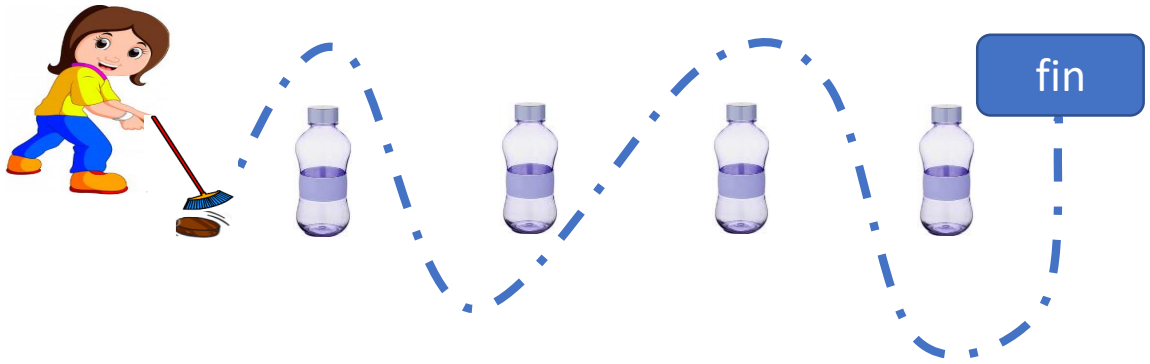


Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

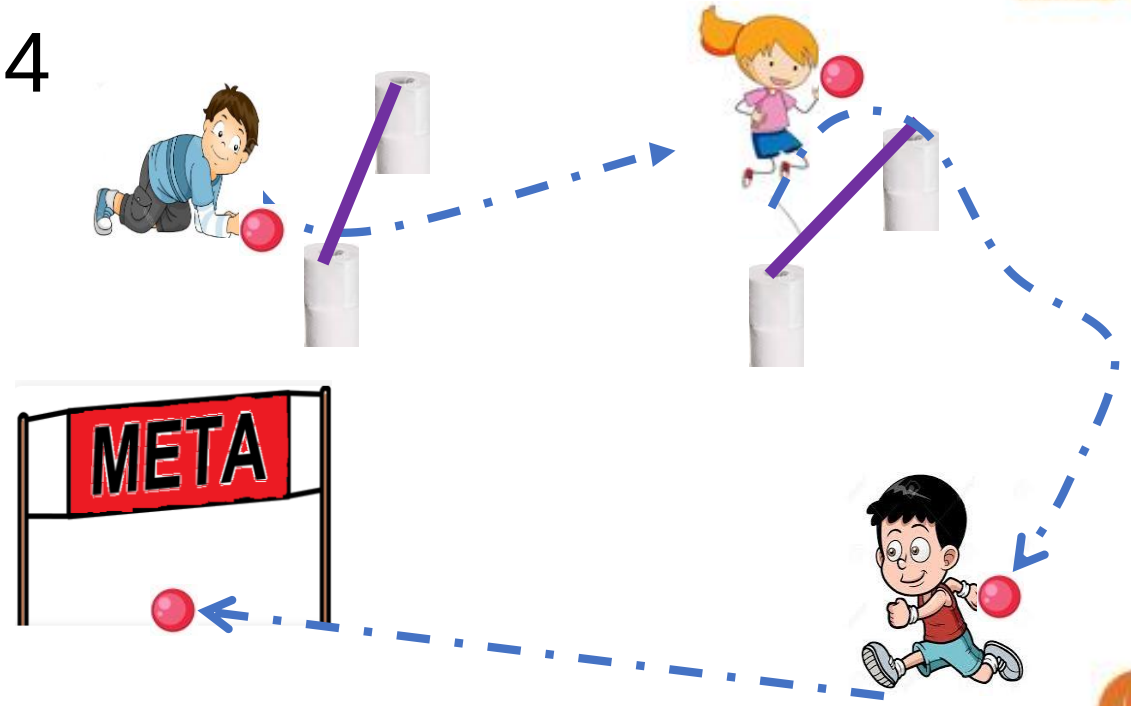
2. Actividad central

3



❖ Coloca el mayor número de obstáculos que puedas en línea recta, pon una pelota en el piso y con una escoba vas llevando la pelota entre los obstáculos ida y vuelta por 10 repeticiones.

4



❖ Ubica el palo de escoba a una altura de 25 cm para que el niño(a) pase por debajo, de un salto por encima y corra a llevar una pelota de medias a un punto. Repetir 10 veces.



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

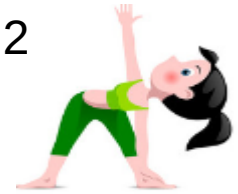
1. De pie inclina el tronco hacia adelante sin flexionar rodillas.
2. Separa las piernas sin flexionarlas, con una mano toca el pie y el otro brazo extendido hacia arriba.
3. Acostado boca arriba inhala y exhala profundamente.
4. Levanta el tronco y lleva la frente a las piernas.
5. Nuevamente acostado eleva las piernas y las llevas los pies arriba de la cabeza.

Mantén la posición sin rebotes, ni movimientos bruscos, por **15 segundos** cada uno.

1



2



3



5



4



4. Reto

- Juego **hockey** se enfrentan dos equipos (puede ser uno contra uno), se utilizara un bastón o palo para impulsar una pelota o un disco (tapa, empaque de betún, pelota de medias) que deben introducir en el arco (silla o dos artículos) del oponente para anotar un gol. El equipo que marque más goles es el ganador.



5. Materiales

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- 10 Pelotas de medias.
- Par de dados.
- 5 botellas vacías.
- 1 escoba .



Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

❑ Con el juego Simón dice, se da una orden distinta con la palabra Simón antes, Ej.: ¨Simón dice¨ manos arriba, caminen como gato, salten como canguros etc.















5 Minutos

❑ Jugar al gato y la ratón saltando con los pies juntos, pueden variar el tipo de desplazamiento, por ejemplo, caminando sin levantar los pies del piso o sin doblar las rodillas.











5 Minutos



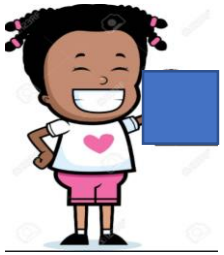


Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

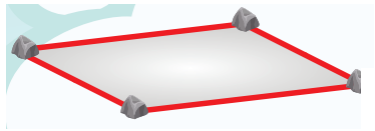
2. Actividad central

1. Se desplaza desde un punto de inicio a una meta (balde) utilizando dos hojas como si fueran piedras para pasar un rio, a una distancia mínima de 2 metros llevando un objeto en la mano para depositarlo en el balde, el niño debe volver de la misma forma y para llevar 10 objetos en total.





2. En cuadrado de 30x30 realizado en cinta o una hoja de papel pegada, se ubicara dentro del cuadro, luego saltará en forma diagonal y retornará nuevamente al centro (esto lo hará hacia las cuatro puntas), luego saltará abriendo las piernas sin tocar el cuadro vuelvo y cierro, vuelvo y abro. Puedes variar los saltos que quieras.







Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

3. Jugará el juego tradicional rayuela hasta lograr terminarla. se tira una piedra plana en la casilla que toca. Se empieza por la casilla 1 y se va subiendo sucesivamente hasta llegar a la 9. Es necesario que la piedra caiga dentro de la casilla, sin tocar las líneas. Entonces, se hace el recorrido de la siguiente manera: hay que pasar por todas las casillas, excepto por la que tiene la piedra (que se tiene que saltar), todo a la pata coja y sin pisar las líneas ni tocar el suelo con el otro pie.



Coloreame





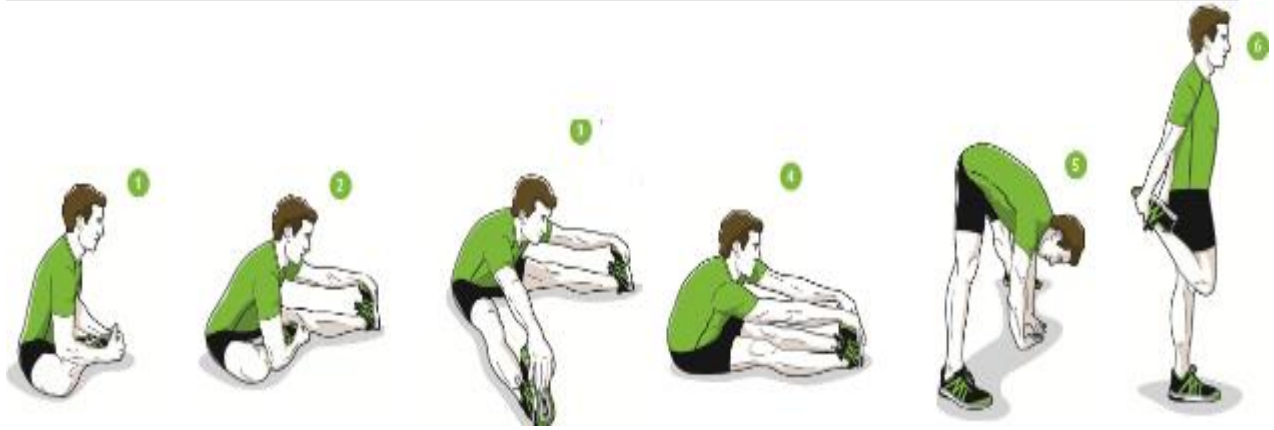
Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Camina por el espacio respirando profundo dos minutos. Cada posición dura 15 segundos. igual por derecha e izquierda dado el caso, copiar la imagen.

1. Sentado en el piso, plantas de los pies unidas, codos presionan ligeramente las piernas hacia abajo, mantienen.
2. Misma posición una pierna se extiende y se toma el pie con la mano, mantienen.
3. Separa piernas lo mas ancho posible tratando de alcanzar lo pies con las manos, mantienen.
4. Unen las piernas tratando de alcanzar las puntas de los pies.
5. De pie separan las piernas tratando de tocar el piso sin flexionar las rodillas.
6. De pie flexionan una rodilla, presionan ligeramente el pie hacia la cola.



4. Reto

1. Ubicarse dentro del recuadro con un solo pie, luego salta hacia arriba vuelven al centro, hacia abajo vuelven al centro, hacia el lado derecho vuelven al centro, hacia el lado izquierdo vuelven al centro todo con un solo pie. Luego cambian de pie y realizan el mismo ejercicio.



5. Material

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- Cinta, tiza.
- 2 Hojas de papel (recicladas) .
- Diferentes objetos pequeños.



Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

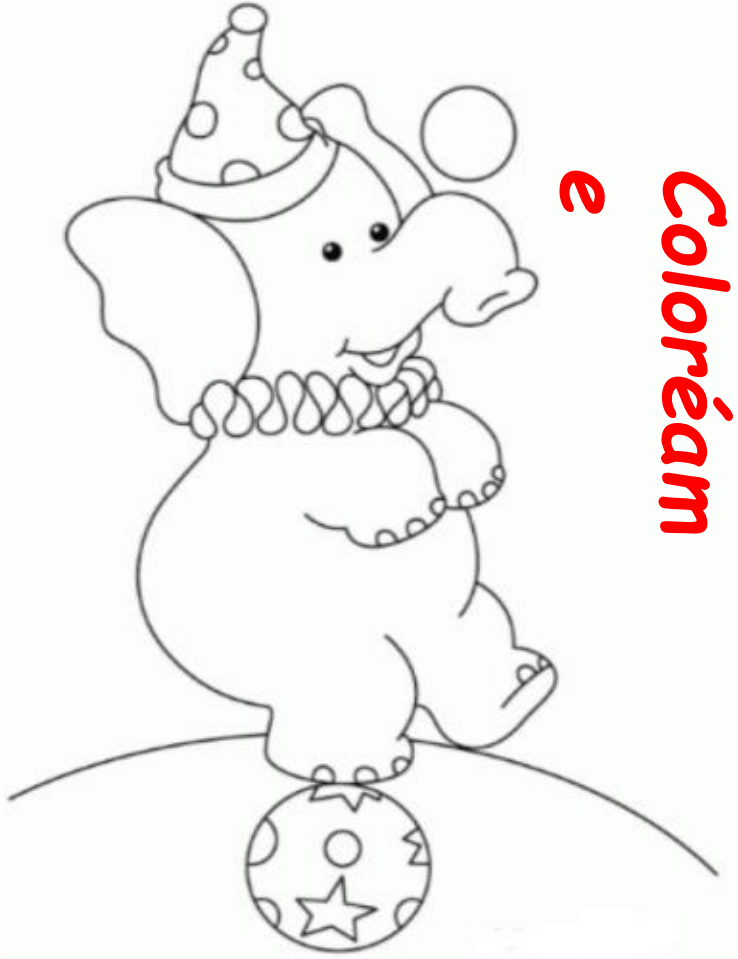
Con un compañero lanzan un dado y tratan de adivinar el número que caerá, el que no adivine pierde y debe hacer los ejercicio según el número de la imagen y el otro cuenta en voz alta hasta 10, si no adivinan los dos, ambos deben hacer los ejercicios. Se lanzara 15 veces el dado, se descansara 2 minutos y se repetirá 1 vez más.



1 Flexion de brazo	2 Abdominales	3 Estrellitas
		

4 Plancha	5 Sentadillas	6 Trote en el puesto
		

Coloréam e



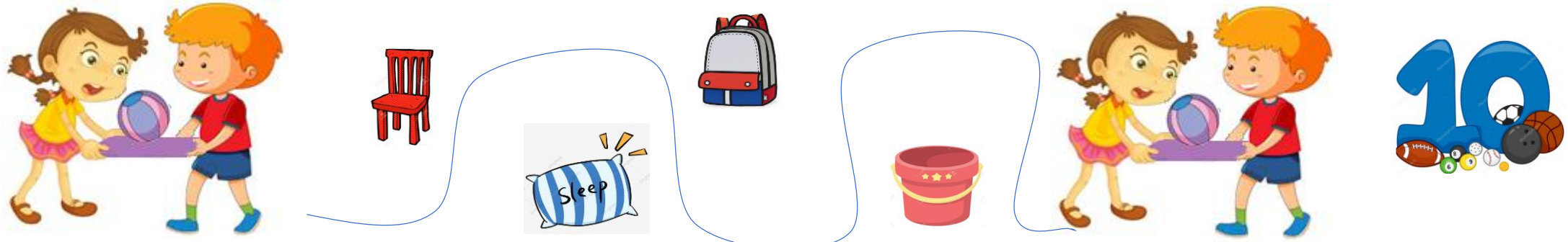


Unidad 1

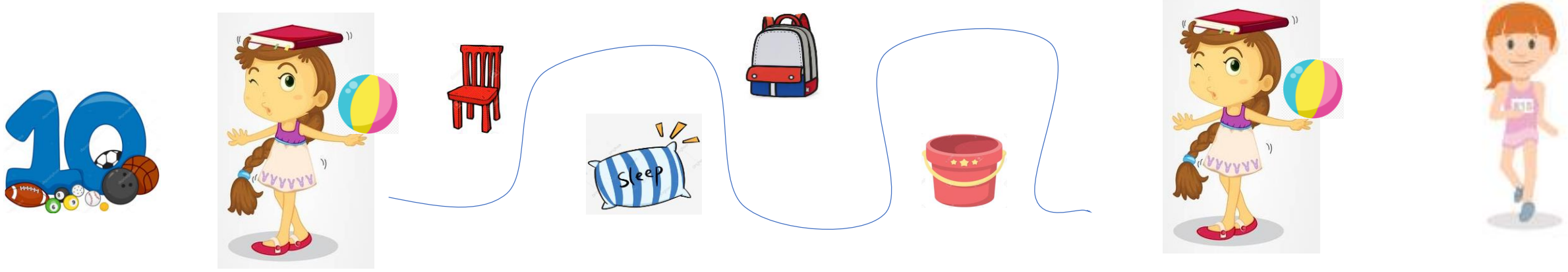
Semana: 2 Día: 2

2. Actividad central

Trabajo en equipo, utilizando un hoja (de papel periódico), la sostienen de cada extremo entre dos participantes, llevaran distintos objetos preferiblemente redondos desde un punto ¨A¨ a un punto ¨B¨, pasando por algunos obstáculos sin dejar caer el objeto (si se cae deben volver a comenzar), la idea es pasar 10 objetos en total de un punto al otro.



Ahora haciendo equilibrio en la cabeza con un cuaderno, llevaran los diez objetos uno por uno devuelta al punto de inicio.

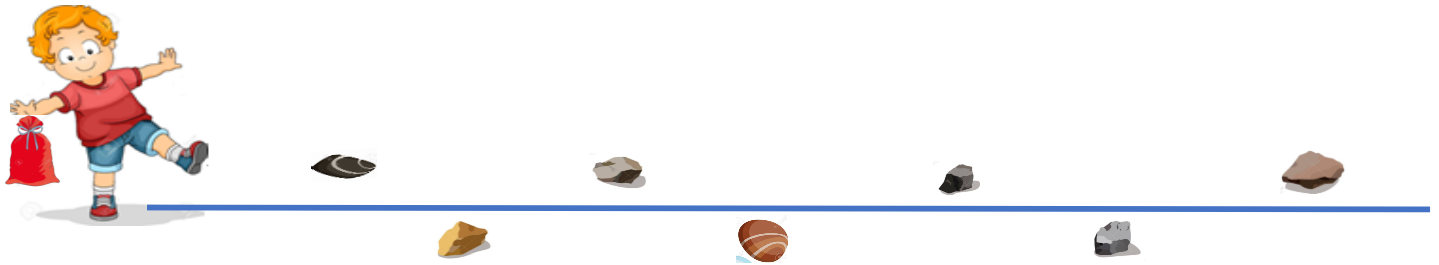


Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

Trazan una línea con cinta, tiza o laso y en su recorrido ponen piedritas de distintas texturas y colores o semillas (frijoles, garbanzos) al lado y lado de la línea para que camine haciendo equilibrio sobre ella, llevando una pequeña bolsa para ir recogiendo las piedritas sin perder el equilibrio, si lo hacen vuelven a empezar. Se hacen 10 repeticiones de este juego.





- Con un cordón se podrán artesanalmente 4 colores (amarillo, azul, rojo y verde) de banderitas a una distancia de 10 centímetros cada una, se lindara a una altura de 15 centímetros del suelo y se pondrá al frente y tocara con un pie la secuencia de colores que se le indique sin moverse del puesto, luego lo ara con el otro pie, se jugara por 10 minutos.





Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Volviendo a la calma regulando la respiración, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca.

1. Lleva el brazo al frente no mas arriba del hombro y con la otra mano as una leve presión sobre los 5 dedos de la mano estirada,.
2. De pie, flexiona una pierna hacia atrás en dirección a los glúteos y ayúdala con la mano del mismo lado hacer presión hacia la cola y hacia arriba.
3. De pie con las piernas separadas, extiendes un brazo hacia arriba y con el otro en la cintura haces una pequeña inclinación hacia el lado contrario del brazo extendido.
4. Llevar un apierna en flexión hacia adelante a 90 grados , talón debajo de rodilla, la otra pierna va en extensión hacia atrás.
5. Acostad@ boca abajo, con las palmas de las manos apoyadas en el piso alineadas con los hombros, extienden los brazos al mismo tiempo con el pecho.

1



2



3



4



5



4. Reto



Hacer equilibrio con un rollo de papel higiénico con diferentes partes del cuerpo, la idea es probar cuanto duran y luego vendarse los ojos y superar el tiempo por cada parte contabilizada



5. Material

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- Cinta, bufandas, o cuerda.
- Tiras de colores.
- Piedras o semillas.
- Rollo de papel higiénico.
- 10 objetos redondos.
- 1 dado.



Unidad 1

Semana: 2 **Día:** 2

Retroalimentación

Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy
¿Te gustó la actividad? ¿Lograste alcanzar cada uno de los retos? ¿Aprendiste nuevas formas de divertirte? ¿Cuál fue la actividad mas divertida?	✓Aprendiste a trabajar en equipo. ✓Mediste tus capacidades coordinativas, con los globos y el cuadro en el piso. ✓Fortaleciste la capacidad del equilibrio.

