Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 7 Sept – 18 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. El niño(a) con lo ojos vendados debe encontrar un objeto o fruta y adivinar que es, el acompañante lo guiara así: derecha (el niño(a) llevara una manilla en su muñeca derecha), izquierda, adelante, atrás. Trabajar con 10 objetos de diferentes texturas.









2. Paredón: el niño(a) se ubica para esquivar las pelota pequeña y liviana lanzadas por el acompañante a una distancia mínima de 2 metros ó 2 pasos grandes.



Semana: 1 Día: 1

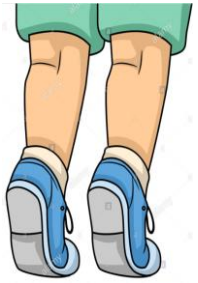
Unidad 1

2. Actividad central

Realizar diferentes tipos de desplazamientos:

1. Caminar por el espacio en diversas maneras: en la punta de los pies, en los talones, con el borde interno y externo del pie.
2. Desplazarse imitando los movimientos de los diferentes animales como: sapo, canguro, oso, gato, serpiente, perro y león.
3. Caminar sosteniendo en la cabeza un objeto durante 2 min.
4. Caminar a diferente ritmo: lento, rápido, muy rápido, guiado por el sonido de las palmas de su acompañante.
5. Caminar sosteniendo en el empeine una bolsa de granos.

1.



2.



3.



4.



5.





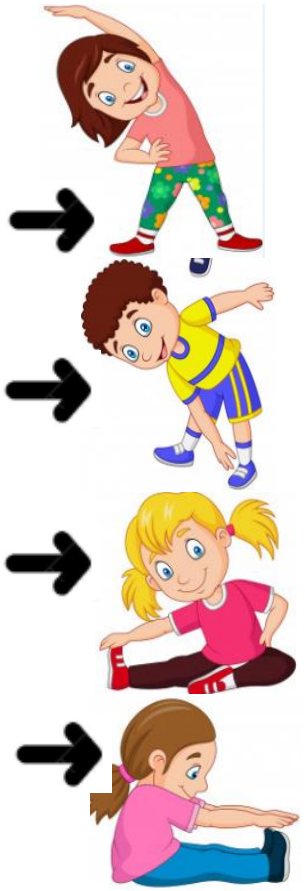
Semana: 1 Día: 1

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. Conducir con los pies descalzos diversos objetos como: bolitas, semillas, rollos; colocarlos con los pies en un recipiente.







5. Materiales

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- Libro, 1 libra de arroz o granos secos.

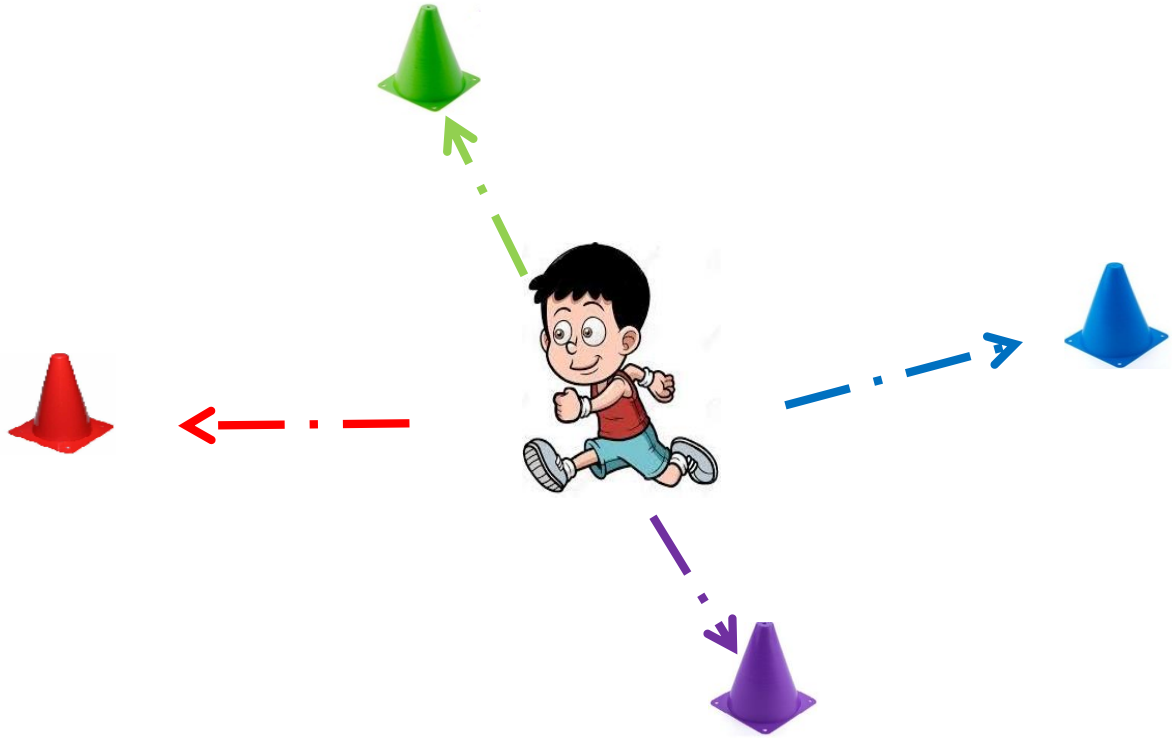


Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

1. Determina en el espacio cuatro puntos y asigna un color a cada uno (Ej. rojo, verde, azul, morado). A una señal, el estudiante debe dirigirse hacia el color indicado sin dejar de trotar. La misma actividad se puede realizar asignando una vocal para cada punto. Esta actividad la debe realizar por 10 min con variables como correr, trotar, saltar, gatear.



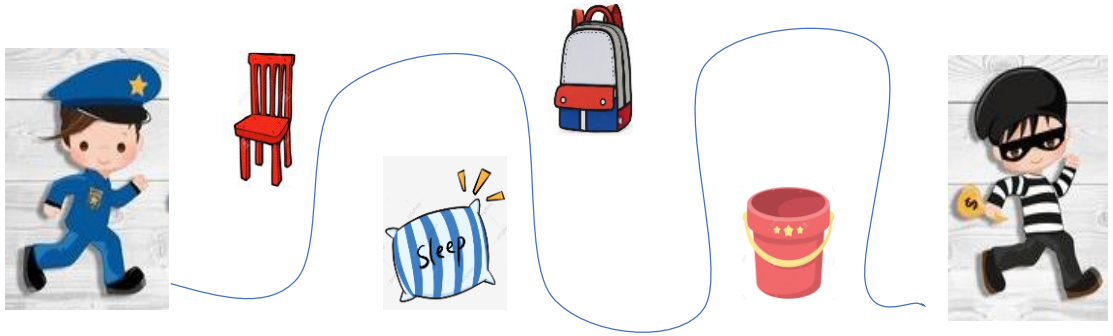


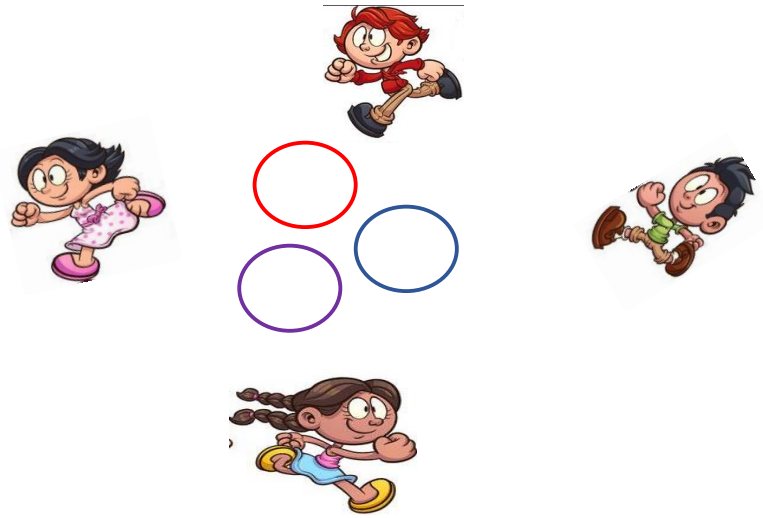
Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

2. Actividad central

❖ Juego “El policía y el ladrón”: Dibujar un laberinto con ciertas dificultades en el piso, pedir al niño que lo recorra sin dejar de (gatear, reptar, esquivar, saltar). Debe verbalizar los recorridos: Ahora voy a la izquierda, derecha, adelante, atrás y etc. Mientras el «policía» lo persigue. Cambia de rol.





❖ Colocar aros distribuidos por todo el piso. el niño y su compañeros trotan alrededor de los aros. A una señal, deben trotar hacia adentro de cada aro. Colocar la menor cantidad de aros de acuerdo con el numero de personas para que la actividad sea más interesante.



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

❖ Trotar con ritmo. Utilizar una pandereta o con aplausos para marcar el trote que puede ser: lento, rápido o combinado y a una señal debe quedar estatua.



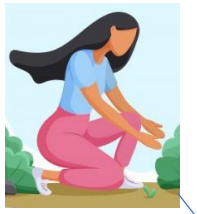


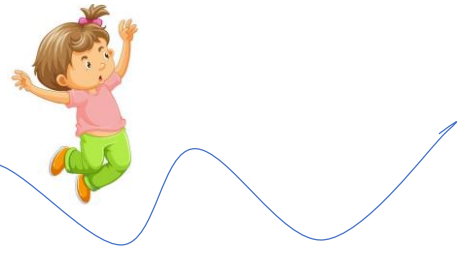


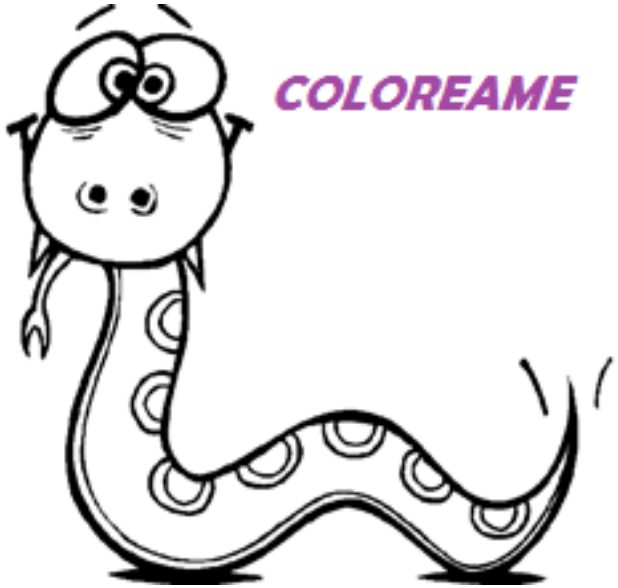




❖ Mueve la cuerda por el piso en forma de serpiente y el niño salta por encima para no ser picado.









Semana: 1 Día: 2

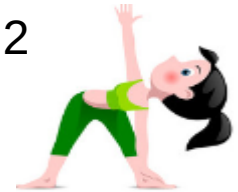
Unidad 1

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 

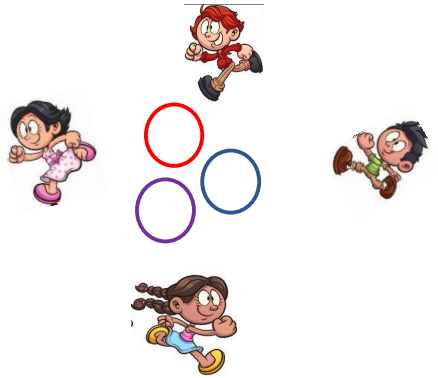
3 

5 

4 

4. Reto

Jugando con tus compañeros alrededor de los aros te vas a desplazar.
1. saltando, 2. trotando, 3. gateando. Debes estar atento a la señal e ingresar al aro en el menor tiempo posible y te anotaras 1 punto, gana el que primero llegue a 10 puntos.



5. Materiales

- ❑ Cuerdas, pedazos de cinta, silbatos, panderetas. Aros (2 cordones amarrados), zapatos, palos de escoba, cojines, etc.



Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

Retroalimentación

Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy
¿Qué aprendiste? ¿Te gustó la actividad? ¿Lograste conseguir el material en casa? ¿Lograste realizar los movimientos con tu cuerpo en cada ejecución?	✓Aprendiste a trabajar en equipo. ✓Mediste tus capacidades coordinativas en diferentes juegos. ✓Fortaleciste capacidades como el equilibrio, ritmo y ajuste de tu cuerpo.



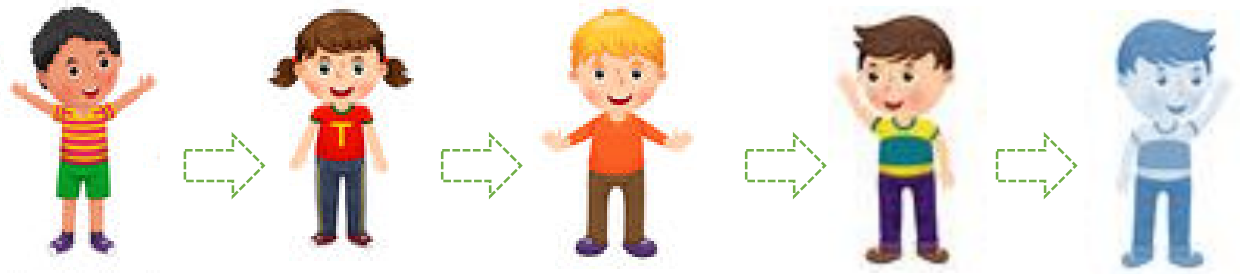
Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

5,6,7,8...

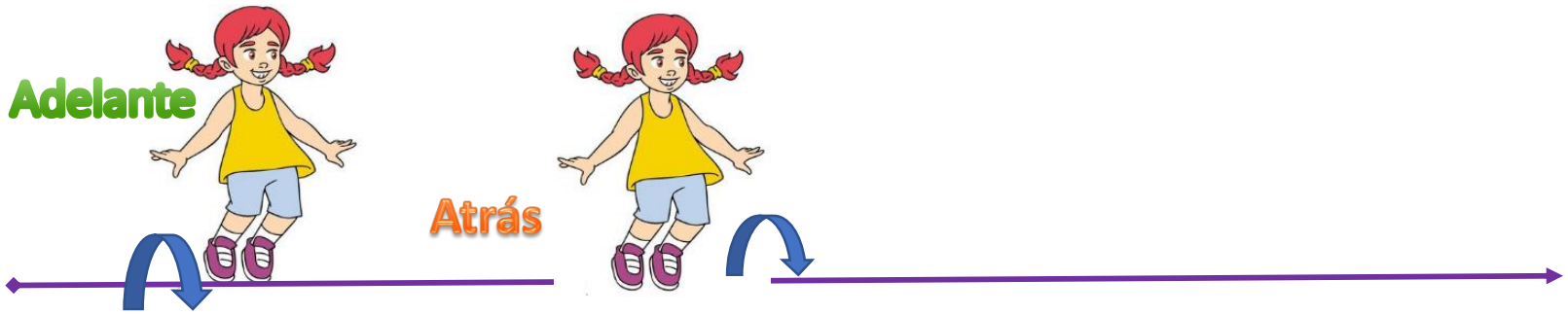
❑ Caminar elevando los brazos en diferente posición: adelante, atrás, arriba, abajo, brazos abiertos; a la derecha o a la izquierda. Lo realiza por 5 minutos.





5 minutos

❑ Saltar en dos pies frente a una línea adelante y atrás, desplazando el movimiento. Realizarla por 5 minutos.



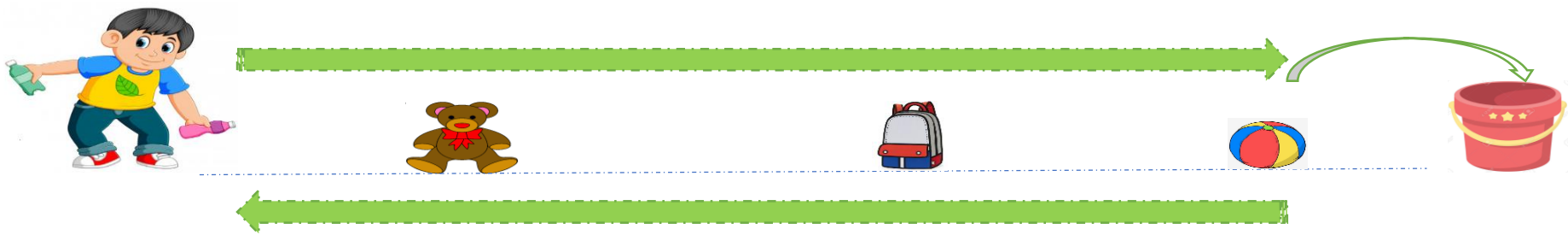


Unidad 1

Semana: 2 Día: 1

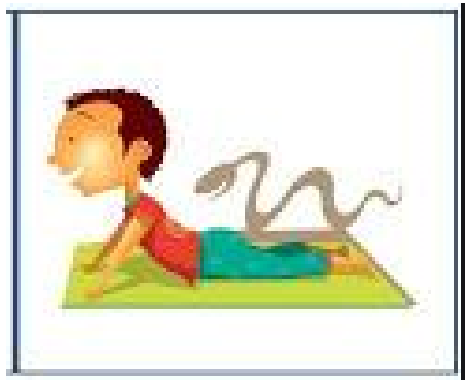
2. Actividad central

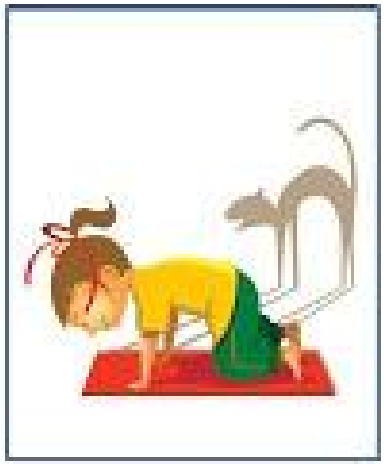
1. Marcar en el piso una línea, pedir al niño que camine por ella ida y vuelta recogiendo un objeto pequeño y llevando a un recipiente. Realizarla por 5 minutos.



2. Jugar a adivinar las imitaciones que hace el niño con movimiento de diferentes animales como: rana, canguros, conejos, monos. etc.











Unidad 1

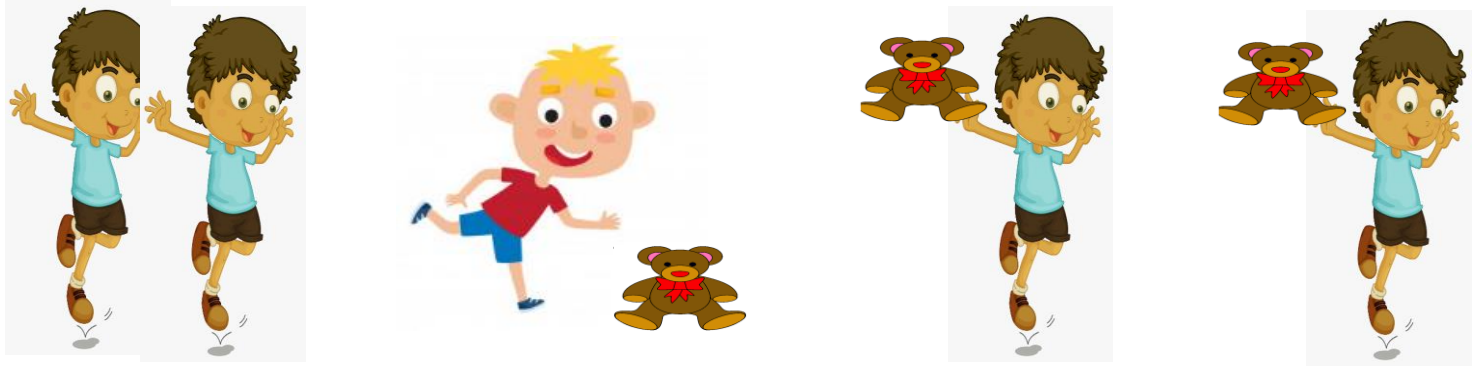
Semana: 2 Día: 1

2. Actividad central

3. Saltar en dos pies por todo el espacio posible; a la señal del acompañante, cambiar a un pie tanto izquierdo como derecho y luego a pies juntos.



4. Saltar en un solo pie, tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible sin apoyar el otro pie, recogiendo y llevando un objeto.





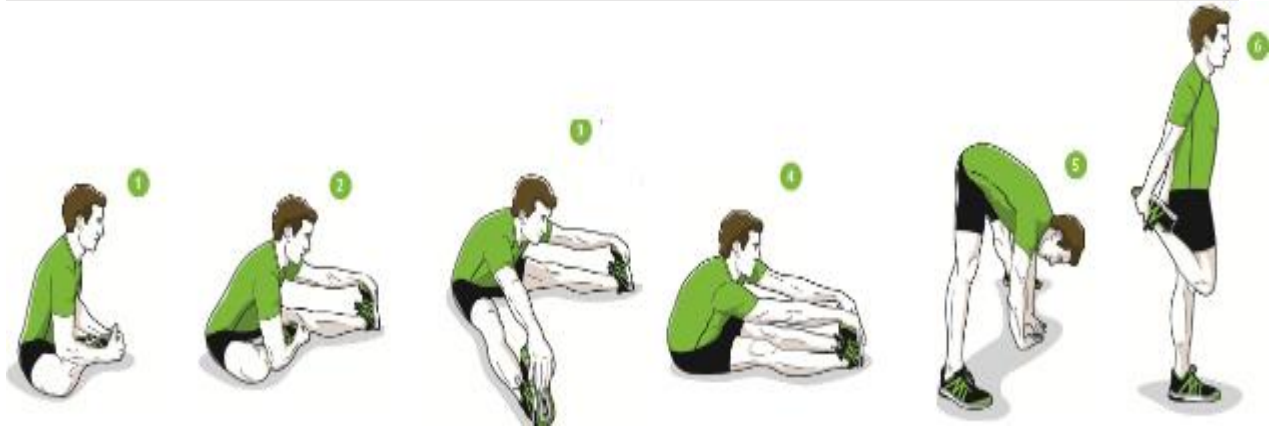
Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

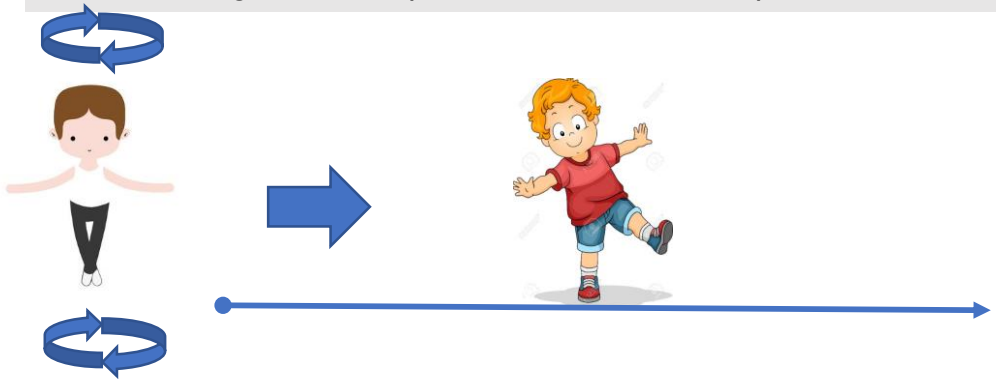
Camina por el espacio respirando profundo dos minutos. Cada posición dura 15 segundos. igual por derecha e izquierda dado el caso, copiar la imagen.

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. Dar vueltas y caminar en línea recta:
   Para superar este reto el niño(a) dará tres o cuatro vueltas en el sitio y después caminara unos segundos siguiendo una línea recta. ¡Seguro eres capaz de hacerlo bien a la primera!.



5. Material

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural).
- Cinta, bufandas, o cuerda..
- Diferentes objetos pequeños grandes, sillas y juguetes.



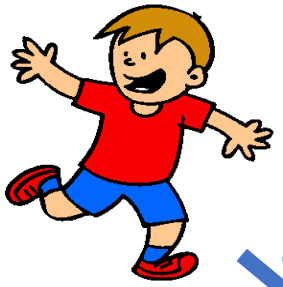
Unidad 1

Semana: 2 Día: 2

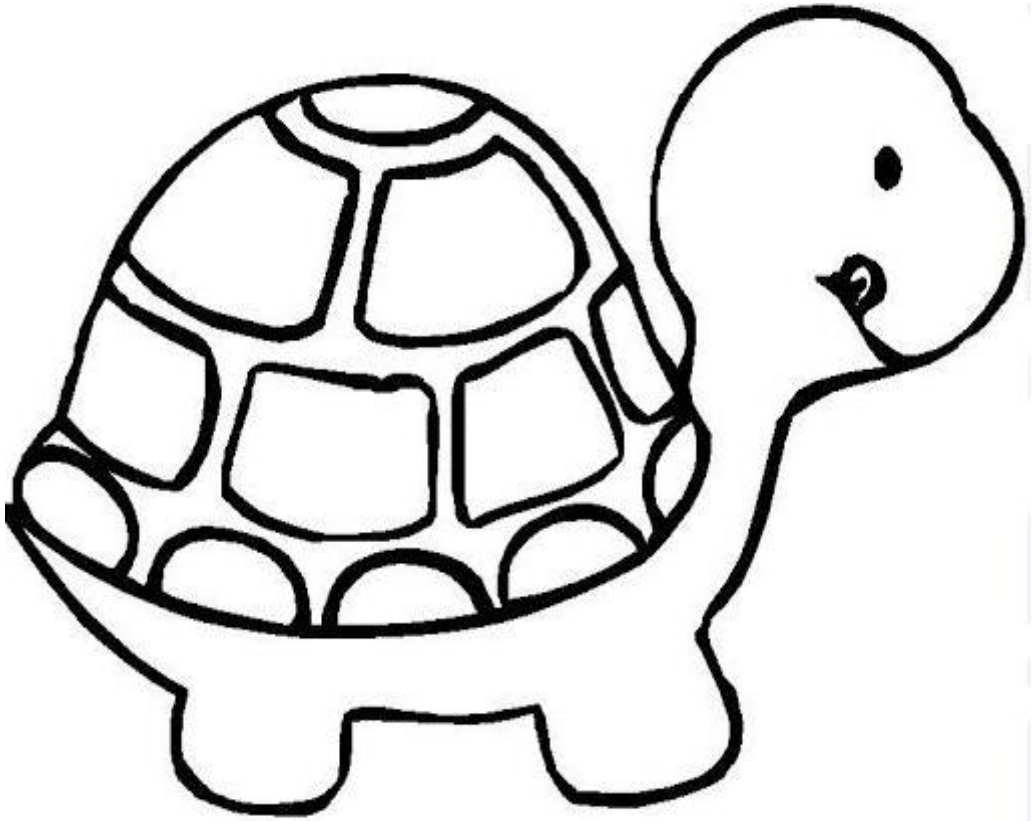
1. Calentamiento

- Juego ¨Coge a la tortuga¨: Con un familiar, uno cogerá y el otro lo evitara agachándose en forma de tortuga en el momento que se sienta atrapado. !PON VARIAS REGLAS PARA HACERLO MAS DIVERTIDO! Ejemplo de regla (el que coge lo hace desplazándose solo en talones, saltando en un solo pie, gateando, saltando en los dos pies).









Coloréa



Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

En parejas lanzan la pelota y se alejan aumentando la distancia y la dificultad del lanzamiento, mientras cuentas los números, de acuerdo al número en que pierda debe realizar el mismo número de (saltos con pies juntos, con un solo pie, etc.)





En parejas lanzar objetos de diferente peso y tamaño. Lanzar con una mano primero con la derecha, luego con la izquierda y después con las dos. Variar cada vez la distancia







Unidad 1

Semana: 2 Día: 2

2. Actividad central

Colocar en el suelo aros esparcidos, a la señal del acompañante, el niño salta por encima de los aros, luego salta adentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro.



Salta diferentes obstáculos de máximo 25 centímetros a dos pies con piernas flexionadas.





Semana: 2

Día: 2

Unidad 1

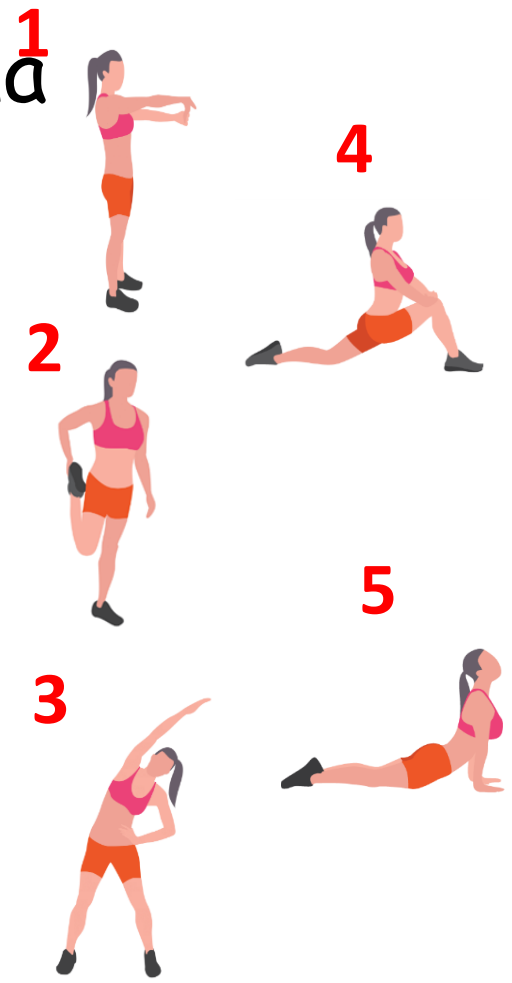
#Aprende EN CASA BOGOTÁ



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. Acostado 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.



4. Reto

Crear una pista de obstáculos. El niño(a) se coloca frente a la pista y a una señal, deben saltar todos los obstáculos en el menor tiempo posible. El acompañante debe tomar el tiempo, y el niño siempre debe mejorarlo.



5. Material

- Espacio sin obstáculos.
- Ropa adecuada para hacer ejercicio.
- Hidratación (agua o jugo natural)
- Cinta, bufandas, o cuerda..
- Diferentes objetos pequeños o juguetes.



Unidad 1

Semana: 2 Día: 2

Retroalimentación

Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy
¿Qué aprendiste? ¿Te gustó la actividad? ¿Lograste conseguir el material en casa? ¿Lograste realizar los movimientos con tu cuerpo en cada ejecución?	✓Aprendiste a trabajar en equipo. ✓Mediste tus capacidades coordinativas en diferentes juegos. ✓Fortaleciste capacidades como el equilibrio, ritmo y ajuste de tu cuerpo.

