Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Patinaje

Duración: SEPTIEMBRE **Ciclos:** 1 - 2 **Grado:** 1°- 2°- 3°- 4°

Competencias: Básicas y socioemocionales

Dimensión a trabajar Motora y socioemocional (trabajo en equipo)





Desempeño 1: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Desempeño 2: Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.



Sabías qué?

Centro de interés:

Patinaje

1.Los primeros **patines** estaban formados con huesos.
2. Los patines son un medio de transporte amigable con el ambiente el cual no genera emisiones.
3.Te ayuda a mejorar la memoria y la oxigenación.
4.El patinaje te ayuda a quemar aproximadamente 360 kcal en una sesión de 30 minutos.

Importante:
Lava tus manos periódicamente y si te ves obligado a salir, usa siempre el tapabocas.



Invita siempre a tu familia a hacer parte de Quedatec en casa.



Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

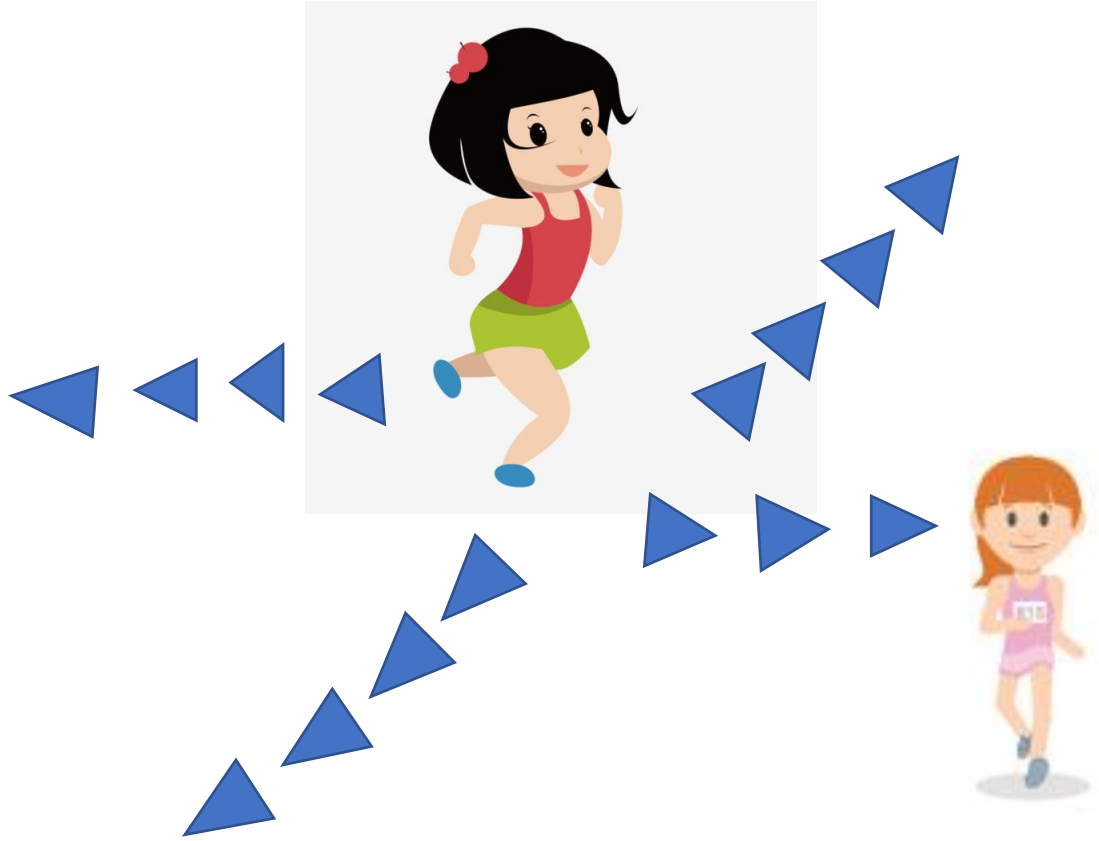
1. Calentamiento

Listo para correr y explorar de forma segura tu casa?

Quien dijo que en casa no se puede correr? Invita a tus familiares a correr con responsabilidad en casa. Siempre en espacios seguros en donde no se puedan hacer daño con algún objeto.

- Trota despacio de frente, luego de lado y después de espaldas de un lugar a otro. Repítelo (5) veces.

Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes!
Lo puedes hacer solo.

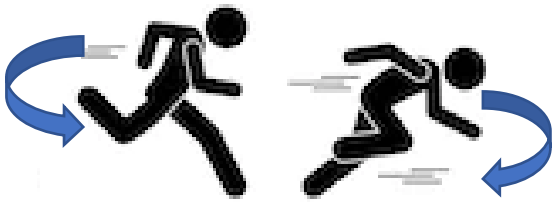


Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central







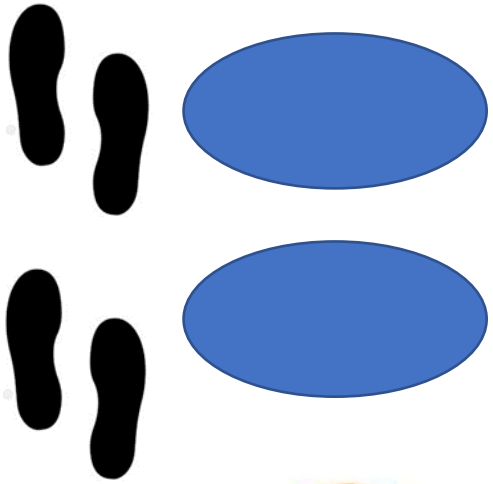
Tú vas a ser el líder de la carrera hoy , tu tarea es llevar a tu equipo a la meta.

- Invita a los familiares que te acompañan en casa a correr de un punto al otro con un vaso sobre la cabeza, si el vaso se cae se deben regresar al punto de partida.
- corre con una bola de papel en la espalda al llegar a la meta, se debe dejar en el vaso, gana quien mas bolas de papel acumule en (1) minuto.
- Corre por toda la casa y recoge en una bolsa la mayor cantidad de elementos pequeños que encuentres en 2 minútos.

- ¡Repite cada recorrido (3) Veces!

Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes!
Lo puedes hacer solo.

Escribe aquí el nombre
De cada participante





Semana: 3 Día:1

Unidad 1

3. Estiramiento

Después de divertirnos con esta clase tan dinámica, te invito a que realices un corto estiramiento el cual te ayudara a que tu cuerpo vuela a la calma.

1. Vas a tomar tres respiraciones muy profundas, la tomas por nariz y sueltas por boca.
2. Ahora vas sentarte y estirar una de tus piernas la otra queda doblada como haciendo un 4, llevas una mano adelante y la otra arriba, después haces el mismo ejercicio con la parte del cuerpo que te falta.
3. Vas a bajar e intentar tocar la punta de tus pies sin doblar las rodillas.



Procura hacer cada ejercicio debe durar 10 segundos por cada parte del cuerpo.







Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

4. Reto

Torre de Vasos

Con los miembros de tu familia se van a retar, cada uno debe hacer en el menor tiempo posible la torre de vasos, debe recoger los vasos y llevarlos uno a uno hasta terminar su torre

. (se deben anotar los tiempos de cada participante.)

¡Únete al Reto!



5.Materiales

1. Espacio sin obstáculos,
2. 10 vasos plásticos
3. 1 reloj
4. Lápiz y papel.





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

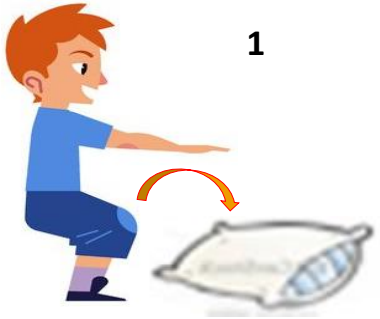
1. Calentamiento

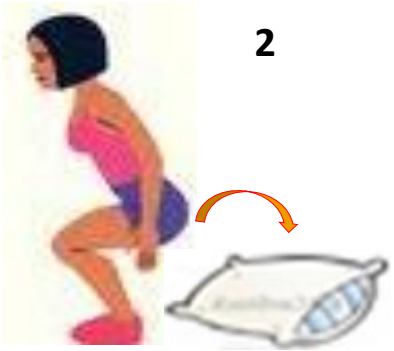
Rutina de caídas:

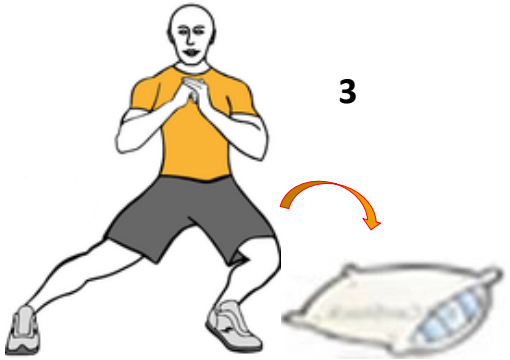
1. Caída de Frente
2. Caída hacia atrás
3. Caídas de costado

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio.

*Tener en cuenta que las manos y la almohada sirven para amortiguar la caída.









Semana: 3 Día: 2

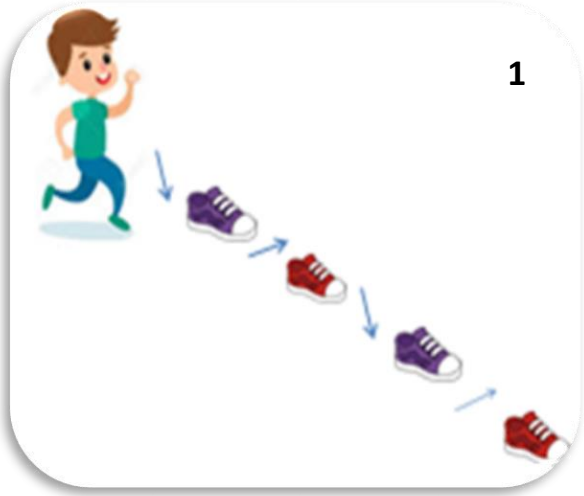
Unidad 1

2. Actividad central

Ubicar 5 o 6 elementos (Zapatos o peluches) en línea separados a 2 pasos de distancia:

1. Realizar 6 recorridos de ida y vuelta, en forma de zigzag.
2. Realizar 4 recorridos ida y vuelta, saltando en globos, abro y cierro en posición básica.
3. Realizar 3 recorridos ida y vuelta, realizando giro o vuelta completa en cada elemento (Obstáculo).

1



2

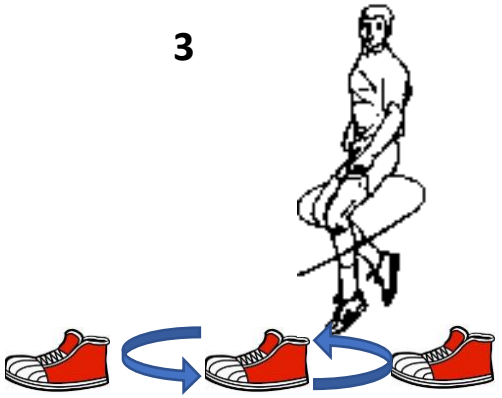
a)



b)



3





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central

Sin obstáculos, realizar 4 recorridos ida y vuelta, a cada extremo realiza giro de 180° (Medio giro) sobre un solo pie.
Luego realizar 4 recorridos ida y vuelta, en la mitad del recorrido realizar giro de 360° (Giro completo) sobre un solo pie y continuar hasta el otro extremo.
*Se pueden dejar dos objetos como puntos de referencia.















Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

3. Estiramiento

Extendemos los brazos y doblamos tronco para intentar tocar los pies sin doblar rodillas.
Acostados boca abajo, doblamos rodillas y con los pies tratamos de tocar la cabeza.
Acostados boca abajo estimamos los pies para separar el tronco del suelo.
Arrodillados lanzamos los brazos por detrás intentando tocar tobillos.
Sentados doblamos una pierna y tratamos de llegar con las manos al pie de la pierna estirada. Luego cambiamos de pierna
Mariposa o flor de loto.
Levantamos una pierna y la sostenemos con las manos. Luego hacemos cambio.
*15 segundos de cada ejercicio.









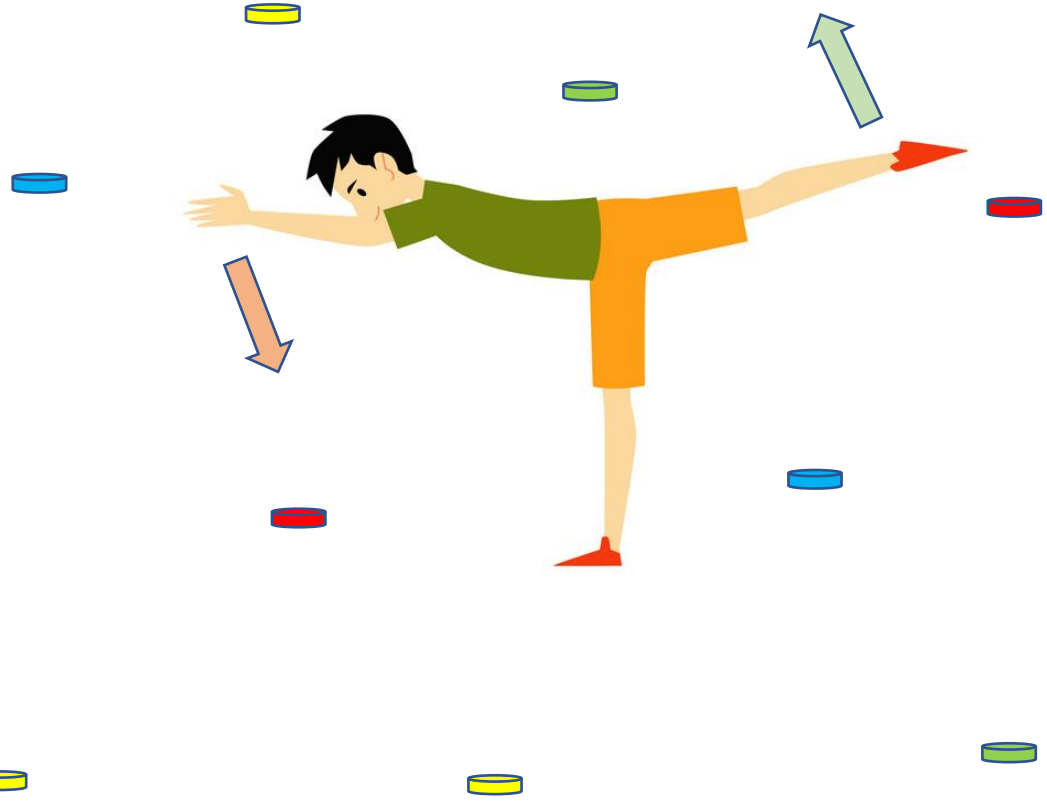


Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

4. Reto

La Balanza
Se colocan dispersos en el suelo 10 elementos que emulen monedas (Tazos, tapas, tarjetas, etc.). Se va caminando y cuando llega al objeto identificado como moneda, eleva un pie y se inclina para tomar el objeto del suelo, sin dejar caer el pie que esta elevado. Si no se controla el equilibrio y el pie que debe estar elevado toca el suelo, se debe pagar penitencia.





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

5.Materiales

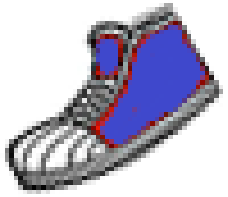
- Espacio apropiado para correr y saltar, preferible que el piso sea deslizante.
- Vestimenta adecuada para el ejercicio.
- Hidratación.
- Peluches, Botellas y zapatos.
- Almohada
- Tapas, tasos o tarjetas.















Semana: 3 Día: 2

Unidad 1



Retroalimentación

¿Qué aprendiste?

¿Te gustó la actividad?

El día de hoy:

Recuerda la importancia de realizar actividad física en casa con tus familiares y amigos, estos son los beneficios:

- **Permite una mejor respiración.**
- **Disminuye los niveles de ansiedad.**
- **Favorece el encuentro y tus lazos familiares.**
- **Te mantiene feliz y activo.**

Retroalimentación

¿Jugaste con tu familia?

¿Lograste hacer los retos?









Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

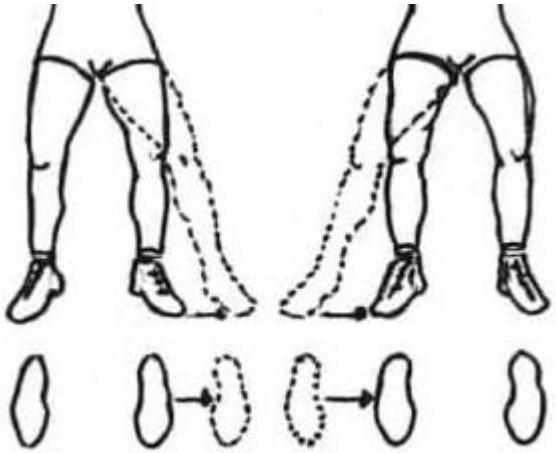
Posición básica de patinaje:

1. Se realiza posición básica por 10 segundos, descansa y luego se hacen 4 series mas, aumentando de a 10 segundos el tiempo en que realiza el ejercicio.
2. Empuje lateral del pie, en posición básica, 4 series de 10 repeticiones con cada pie.

Posición Básica



Empuje Lateral





Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

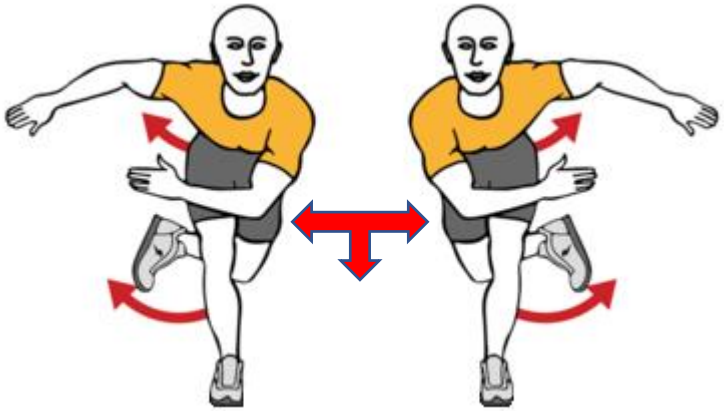
3. Caminata baja, En un espacio largo se desplaza bajando la rodilla a cada paso. Se realizan 4 recorridos ida y vuelta.

4. Saltos laterales con braceo y cruce atrás, desplazándose al frente, se realizan 4 recorridos ida y vuelta

Caminata Baja



Saltos Laterales





Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

3. Estiramiento

Extendemos los brazos y doblamos tronco para intentar tocar los pies sin doblar rodillas.
Acostados boca abajo, doblamos rodillas y con los pies tratamos de tocar la cabeza.
Acostados boca abajo estimamos los pies para separar el tronco del suelo.
Arrodillados lanzamos los brazos por detrás intentando tocar tobillos.
Sentados doblamos una pierna y tratamos de llegar con las manos al pie de la pierna estirada. Luego cambiamos de pierna
Mariposa o flor de loto.
Levantamos una pierna y la sostenemos con las manos. Luego hacemos cambio.
*15 segundos de cada ejercicio.











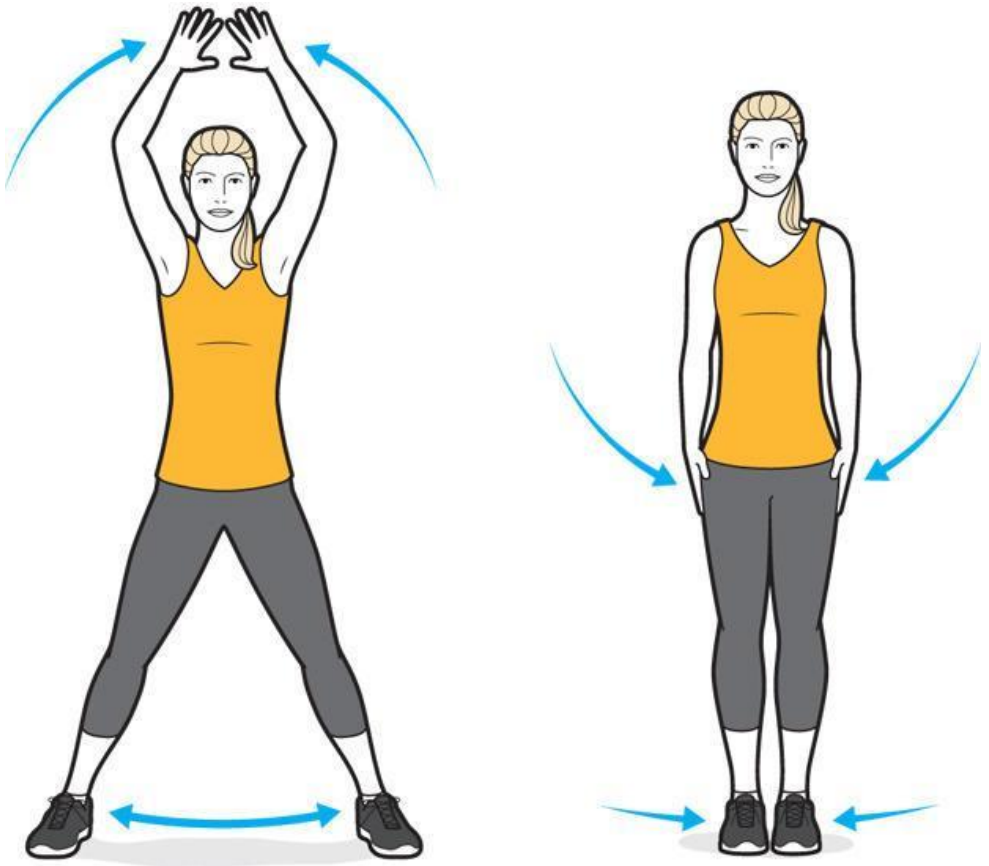
Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

4. Reto

Angelitos.
Con un compañero, hacer un recorrido realizando angelitos. El reto puede ser quien llega primero al final del recorrido o quien hace mas angelitos en el recorrido.

Angelitos





Semana: 4 Día: 1

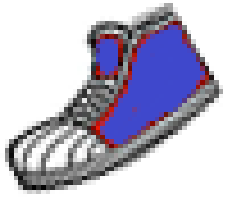
Unidad 1

5.Materiales

- Espacio apropiado para correr y saltar, preferible que el piso sea deslizante.
- Vestimenta adecuada para el ejercicio.
- Hidratación.
- Peluches, Botellas y zapatos.











Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

¿Listo para empezar esta aventura?

Quien dijo que en casa no se pueden hacer actividades divertidas? Invita a todos los familiares que viven en tu casa y les encante divertirse tanto como a ti.
Ubiquen un espacio en el cual puedan trabajar.
Vamos a realizar una carrera de encostalados, cada uno tendrá una lona o costal, todos deben salir del mismo punto de partida y realizar 4 recorridos de ida y regreso, quien primero cruce la meta gana la carrera.

Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes! Lo puedes hacer solo.





Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central



Vamos hacer un circuito de obstáculos que va a constar de las siguientes estaciones .

1. Salto de lazo- 10 saltos
2. culebrita- pasar sobre la culebrita (cuerda o sacos enrollados en forma de cuerda) 3 veces sin caerse





Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad central









3.Arrastre bajo- ubicar 4 sillas o bancas en fila y pasar debajo de ellas- 2 veces
4.Paso de obstáculos- con galones de jabón, aceite o botellas que estén desocupados, pasar por encima saltando con los dos pies juntos . – 2 veces-
Quien termine en el menor tiempo el circuito gana !

Si no tienes compañía de un familiar; ¡No te preocupes! Lo puedes hacer solo.



Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

3. Estiramiento

Después de divertirnos con esta clase tan dinámica, te invito a que realices un corto estiramiento el cual te ayudara a que tu cuerpo vuela a la calma.

1. Vas a tomar tres respiraciones muy profundas, la tomas por nariz y sueltas por boca.
2. Ahora vas hacer apoyo en un solo pie, el que esta elevado lo tomas con tu mano del mismo lado y la otra mano la llevas al frente.
3. Estiras tus dos manos a los lados y hacer una apertura de piernas llevando una mas delante de la otra
4. Piernas abiertas estiras primero un abrazo hacia arriba después cambias.



Te invito a realizar los estiramientos que nos propone la imagen.

Yoga kids



Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

4. Reto

Golosa

Con los miembros de tu familia van a dibujar una golosa en el suelo, puede ser con tiza o hacerla con camisetas y sacos formando los cuadros.

Cada uno debe buscar un objeto que pueda lanzar el cual reemplaza la piedra. Debes lanzar al primer cuadro tú objeto si cae dentro debes dar un salto al segundo cuadro en un solo pie, seguir avanzando hasta pisar en todos sin apoyar tu otro pie. Cuando regreses donde esta tu objeto lo recoges y con un gran salto sales de la Golosa. Gana quien termine el recorrido primero.

¡Unete al Reto!



Semana: 4 Día: 2

Unidad 1



Retroalimentación

¿Qué aprendiste?

¿Te gustó la actividad?

El día de hoy:

Recuerda la importancia de realizar actividad física en casa con tus familiares y amigos, estos son los beneficios:

- Permite una mejor respiración.
- Disminuye los niveles de ansiedad.
- Favorece el encuentro y tus lazos familiares.
- Te mantiene feliz y activo.

Retroalimentación

¿Jugaste con tu familia?

¿Lograste hacer los retos?







