Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Patinaje

Duración: SEPTIEMBRE **Ciclos:** 3 - 4 **Grado:** 5° 6° 8° y 9°

Competencias: Básicas y socioemocionales

Dimensión a trabajar Motora y socioemocional (trabajo en equipo)



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

Desempeño 2: Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.



Sabías qué?

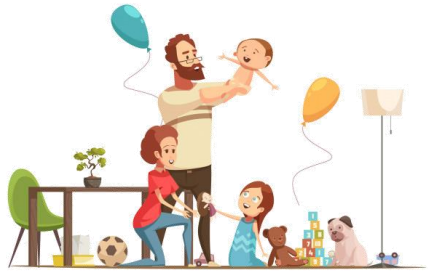
Centro de interés:

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



Patinaje

Deporte que requiere de un alto grado de coordinación y especialización de movimientos para alcanzar el equilibrio deseado, es necesario estimular el desarrollo de los músculos en cargados de la coordinación motora gruesa, es un deporte que sirve para recrear, socializar y desarrollar al niño Para un futuro desempeño bien sea físico o intelectual ante una sociedad.





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

Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

- Iniciamos con un calentamiento dinámico 2 minutos cada ejercicio.

EJERCICIO	DIBUJO
Camino elevando piernas.	

EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie	

EJERCICIO	DIBUJO
Camino con gran movimiento de brazos.	

EJERCICIO	DIBUJO
Camino elevando piernas.	



Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

COORDINACIÓN MOTORA, SALTABILIDAD Y VELOCIDAD DE REACCION REACCIÓN

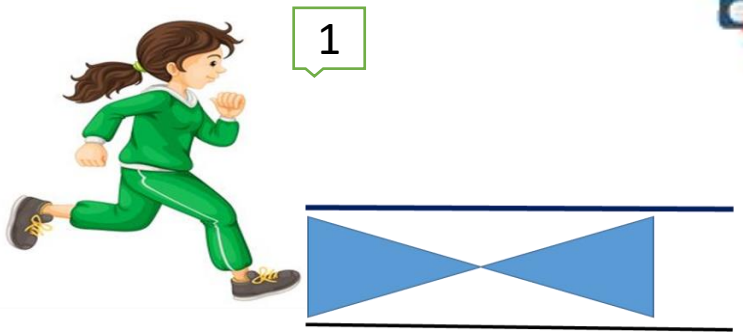
1. Ubicamos dos palos paralelos uno al otro y troto hacia adelante y hacia atrás , haciendo un 8.

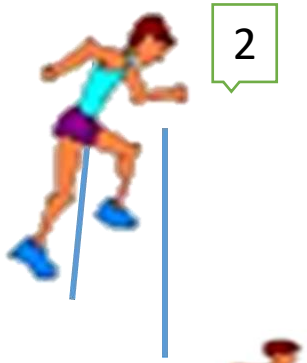
2. Troto adelante y atrás por enzima de los palos sin tocarlos elevando rodillas

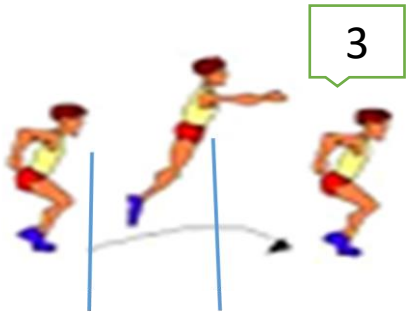
3. Ubico los palos sobre 4 rollos de papel higiénico o tarros salto a dos pies sobre los palos en punta de pies hacia adelante y hacia atrás

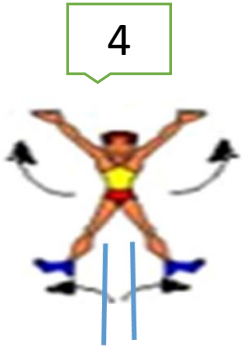
4. Abro y cierro los pies ubicándome en medio de los palos, los pies adentro y los pies a fuera .

Hacer 4 series de 15 repeticiones por ejercicio











Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

3. Estiramiento

Todos los segmentos utilizados en la practica

- Estiramiento de brazos
- Estiramiento de pierna
- Estiramiento de espalda baja
- Estiramiento espalda alta
- Estiramiento de abdomen

En la imagen veras los ejercicios que puedes utilizar para hacer tu estiramiento realiza 20 segundos por cada ejercicio.

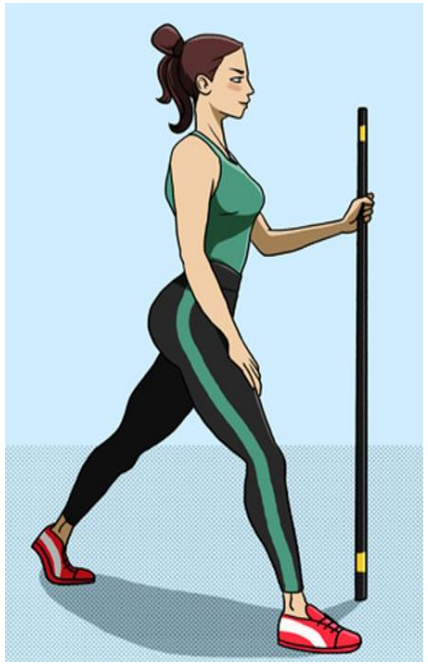


Semana: 3 Día: 1

Unidad 1

4. Reto

Con la ayuda de un familiar tomo un palo y mi compañero otro, cada uno en una mano diferente a una distancia prudente a la cuenta de tres salgo a coger el palo de mi compañero y el mío, antes de que caiga al piso





5.Materiales

- Espacio sin obstáculos,
- Vestimenta adecuada al ejercicio,
- Liquido para los dos integrantes de la familia,
- Dos palos de escoba, 4 rollos de papel higiénico o cuatro tarros
- música.



Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

Vamos ubicar un espacio de al menos 5mts para realizar los desplazamientos,
*en los ejercicios de repeticiones realizarlo 10 veces.

Troto elevando rodillas



Trote elevando talones a glúteos



Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.



Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

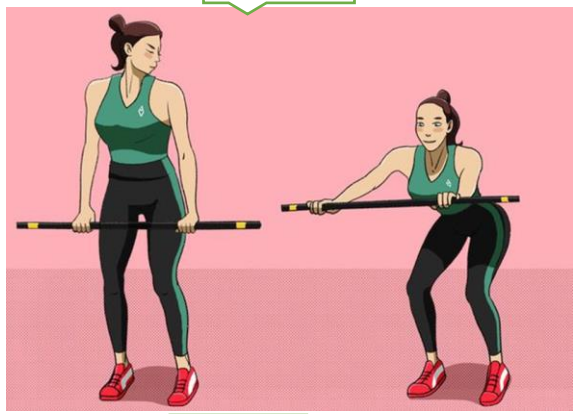
2. Actividad central

Coordinación dinámica general
Movimientos de brazos y piernas.

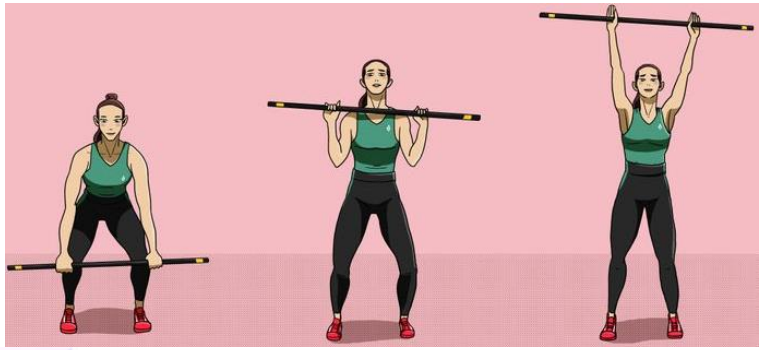
1. Bastón al frente brazos estirados abro y cierro pies
2. Bastón a las rodillas, pecho y estirando brazos
3. Bastón a la cintura quieto, abro y cierro piernas adelante y atrás(tijeras).
4. Llevo el bastón al pie derecho elevado, elevo brazos con bastón y bastón pie izquierdo elevado

❖ 4 series de 10 repeticiones por ejercicio.

1



2



3



4





Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

3. Estiramiento

Caminamos alrededor del espacio
*en puntas de pies con manos arriba
*en talones manos al frente
*posición sentados piernas extendidas y tratamos de tocar la punta de los pies (primero pierna derecha, proseguimos a pierna izquierda y luego tocamos las dos.
*en la misma posición sentado separo piernas y extiendo los brazos deslizándolos por el piso.
*extiendo brazos arriba intentando tocar el techo



Semana: 3 Día: 2

Unidad 1

4. Reto

Reta a tu familiar a que llegue con los pies hasta donde tienes el bastón (según la grafica), a quien haga mayor numero de repeticiones en un minuto, repítelo las veces que puedas





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

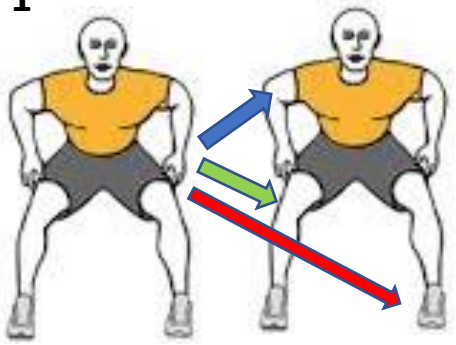
Unidad 1

1. Calentamiento

- Tocar al compañero. Ambos están en posición básica, Se intentan tocar puntos específicos del cuerpo como Hombro, rodilla y tobillo. Evitando ser tocados.

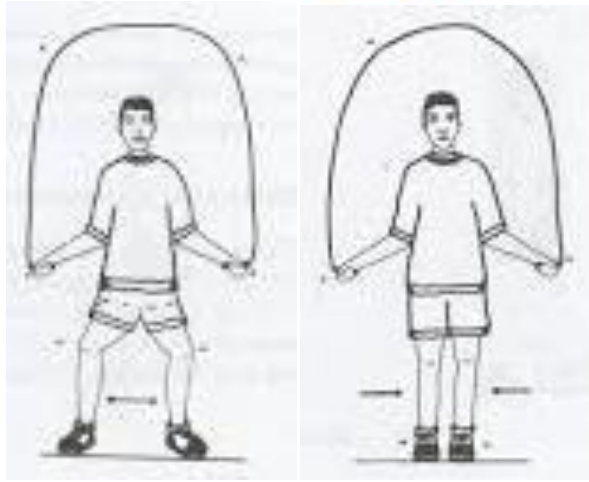
- Saltos de lazo variados. Se realizan 30 saltos de cada tipo: Salto a dos pies juntos, salto a dos pies separando y juntando, salto a un pie (20 saltos con cada pie), saltos de bicicleta y salto con el compañero.

1



Salto a dos pies





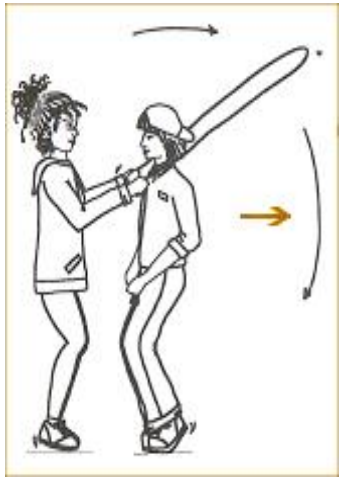
Salto separando y juntando



Salto a un pie

Salto de bicicleta





Salto con compañero



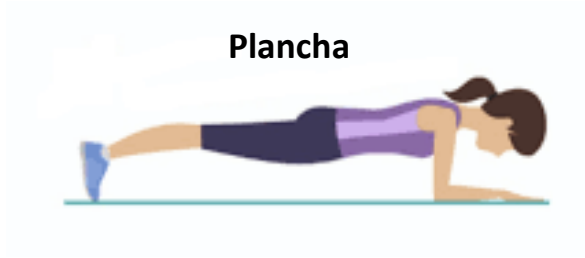
Semana: 4 Día: 1

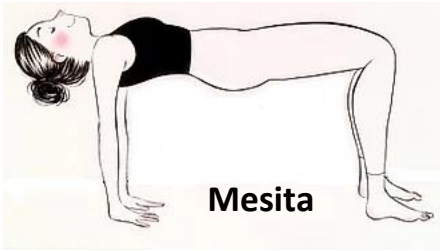
Unidad 1

2. Actividad central

Fortalecimiento Core

1. Realizar 4 series de plancha alternando con mesita. Se hace la primera serie de 20 segundos y se va incrementando 10 segundos la duración del ejercicio en cada serie.
2. Realizar 4 series de Puente alternando con Bote. Se hace la primera serie de 20 segundos y se va incrementando 10 segundos la duración del ejercicio en cada serie.











Semana: 4 Día: 1

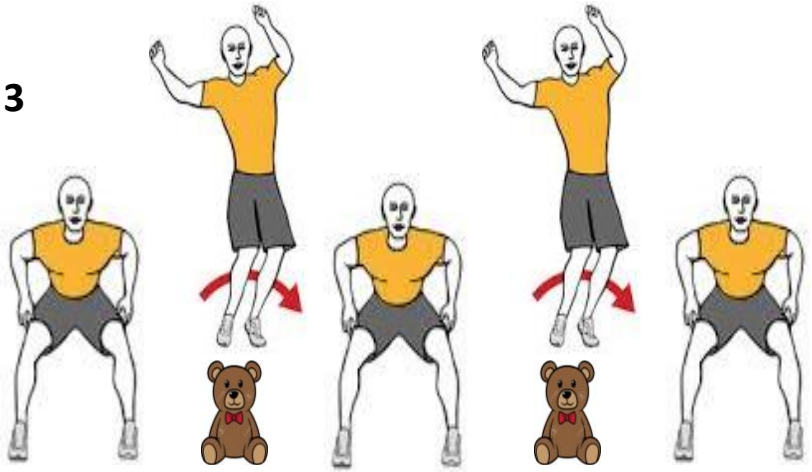
Unidad 1

2. Actividad central

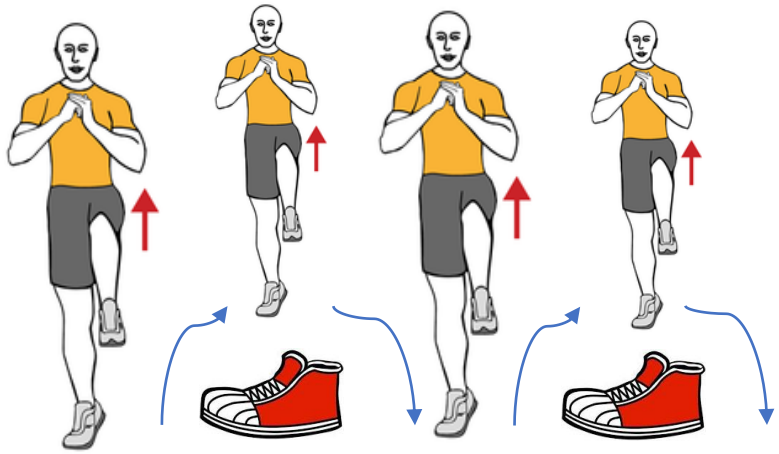
Coordinación Dinámica General
Se ubican 5 elementos como obstáculos separados 2 pasos de distancia.

3. Realizar saltos laterales a dos pies, 4 recorridos ida y vuelta.
4. Realizar salto lateral a un pie (Ida con un pie, vuelta con el otro) 4 recorridos ida y vuelta.
5. Realizar paso en Skipping, 4 recorridos ida y vuelta.

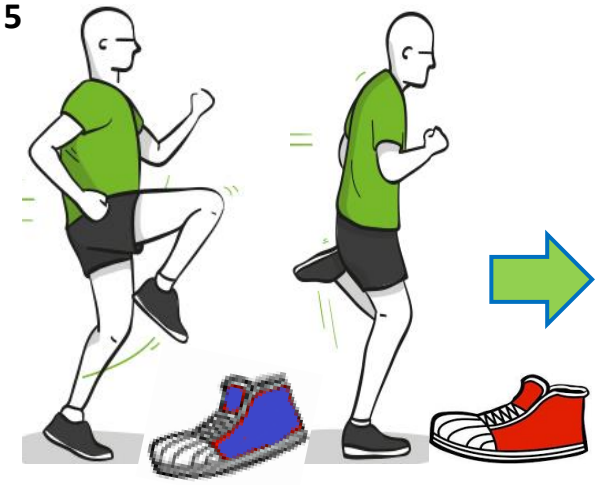
3



4



5





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.









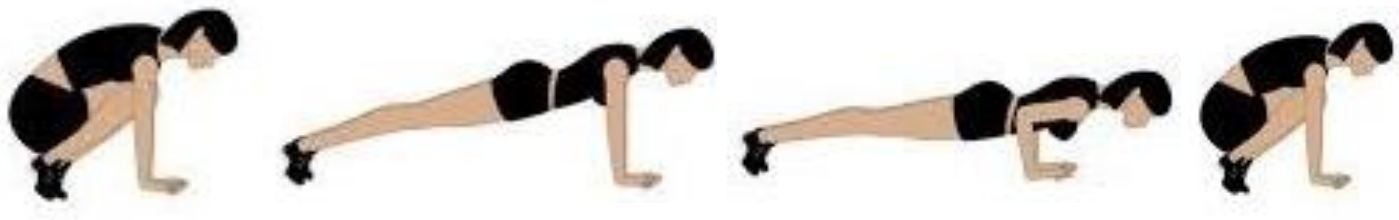


Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

4. Reto

Burpis con avance
Realizar 3 series
La primera serie se hacen 3 repeticiones
La segunda se hacen 5 repeticiones
La tercera se hacen 10 repeticiones







Semana: 4 Día: 1

Unidad 1

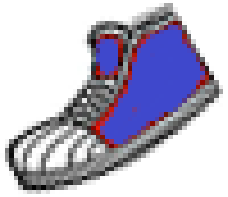
5.Materiales

- Espacio apropiado para correr y saltar.
- Vestimenta adecuada para el ejercicio.
- Hidratación.
- Peluches, Botellas y zapatos.
- Una cobija o tapete.













Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

1. Calentamiento

- Imitarás los movimientos de diferentes animales desplazándote por todo el lugar. Primero empezarás con caminata de flamingo caminando en puntas de pies y subiendo las rodillas. Luego saltarás como una rana manteniéndote agachado y realizando pequeños saltos en diferentes direcciones. Después caminarás como un león apoyándote en tus manos y pies. Enseguida te deslizarás como una serpiente arrastrando tu cuerpo por el piso solo con la fuerza de los brazos. Por último caminarás como un cangrejo, boca arriba apoyado en tus manos y pies. Realiza cada ejercicio por 3 minutos.













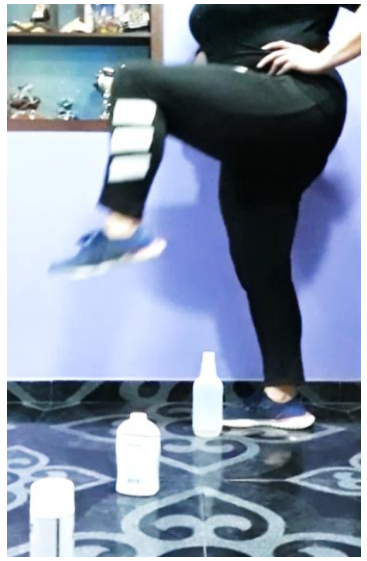
Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

2. Actividad Central

Materiales: Varias botellas o tarros de plástico.

- **EJERCICIO 1:** Ubica las botellas en una fila dejando un espacio de 30 cms entre cada una. Realizarás zig-zag entre los obstáculos levantando la rodilla lo más que puedas al pasar sobre cada botella. Realiza 10 recorridos ida y vuelta incrementando poco a poco la velocidad de los desplazamientos.





- **EJERCICIO 2:** Ubica las botellas en dos filas a lado y lado. Te desplazarás en medio de ellas realizando la posición de empuje lateral apoyándote en una pierna y acercando la punta del pie contrario a cada una de las botellas a los lados. Al realizar la posición debes mantener la espalda recta y flexionar la pierna base. Realiza 10 recorridos hacia adelante y 10 hacia atrás.







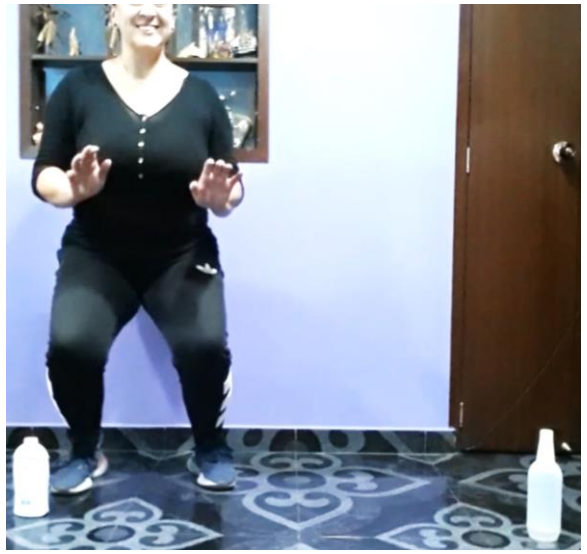
Semana: 4 Día: 2

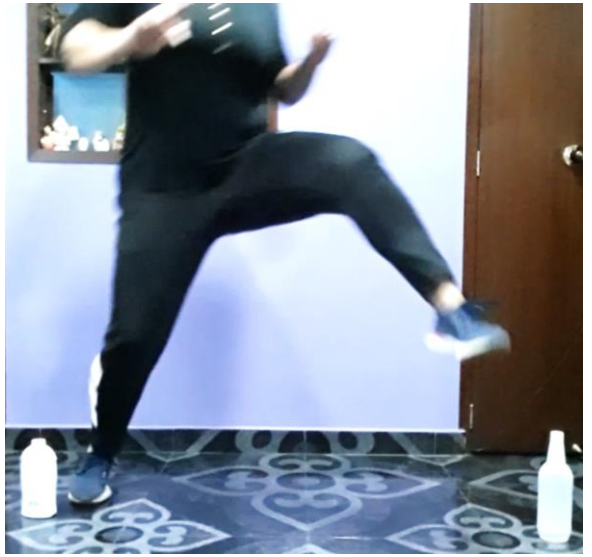
Unidad 1

Posición Básica del Patinaje



- **EJERCICIO 3:** Te ubicarás a un lado de las botellas y realizarás salto con empuje lateral impulsándote con un pie y cayendo en el otro sin apoyar los dos pies a la vez sobre el piso. Debes iniciar y finalizar con la posición básica del Patinaje. Realiza el ejercicio 20 veces a cada lado.







Pies separados al ancho de los hombros, espalda recta, mirada al frente, rodillas flexionadas y alineadas con los hombros y con las puntas de los pies.

Semana: 4 Día: 2

Unidad 1

¡Recuerda hidratarte bien durante la práctica deportiva, bebe agua o jugos en agua, no gaseosas!



3. Vuelta a la Calma y Estiramiento

- Comenzarás a recuperarte inhalando profunda y lentamente por la nariz y exhalando despacio por la boca, disminuyendo cada vez la intensidad de las respiraciones.
- Realizarás estiramiento de cada zona de tu cuerpo manteniendo cada movimiento por 20 segundos.





4. Reto

- Realizarás la posición básica del Patinaje manteniéndola perfecta por el mayor tiempo que puedas sin moverte. Inténtalo 3 veces más y resiste cada vez por más tiempo.



Recuerda que esta posición te brindará estabilidad y seguridad al momento de patinar.

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?







