UNIDAD 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

DURACIÓN

2 SEMANAS

CARACTERIZACIÓN: COGNITIVO

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ

Apropia acciones individuales (transportar, atrapar, caminar, correr) por medio de la lúdica.

COGNITIVA

Vivencia aprendizajes significativos de autoconfianza a través de juegos tradicionales.

PSICOSOCIAL

Aplica herramientas de autocuidado (corporal, alimenticios, emocionales y mentales) por medio de la lúdica. Teniendo en cuenta que la Niña y el Niño como sujeto de derecho.

LÚDICA

Comprende habilidades básicas en coordinación viso manual (ojo mano), por medio de juegos tradicionales y acciones individuales.

UNIDAD 1

Sabías qué?

Centro de interés: ACTIVIDAD FISICA

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

- cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Después de 10 minutos de movimiento continuo hay gasto calórico por lo tanto se hace actividad física.



UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 1

1. Calentamiento

1. Movimiento articular: Palmas de las manos abiertas - palmas de las manos cerradas. Sacudir las palmas de las manos con brazos al frente – brazos arriba – brazos abajo. Rotación de hombro adelante – atrás. (10 repeticiones por cada movimiento).

2. Se propone Juego de Simón dice, en donde se desplazan de forma libre y a la señal de Simón dice se hace un movimiento o postura (saltar en el puesto, caminar en cuatro apoyos – araña, sentado en el piso, acostado en el piso o tocar determinado color); debe realizar la acción que se indica.

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 1

2. Actividad central

1. Ubicar 4 tarros en cruz, a 2 metros de distancia y los granos en el centro en un recipiente. El estudiante se ubica en el centro, toma un grano con la mano (con agarre de pinza), lo transporta a la primera punta de la cruz donde está el tarro plástico, deposita el grano dentro del tarro. Se regresa al centro e inicia de nuevo la acción con el tarro número 2, 3 y 4 de la cruz, lo más rápido posible. Con mano derecha, luego con mano izquierda. Tiempo: 4 minutos.

Materiales: Un recipiente (4 tarros plásticos, vasos plásticos, loza de juguete o platos plásticos). Además, se escoge una clase de granos (frijol, garbanzo, lenteja o arveja / 1 libra) y una cuchara pequeña.

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 1

2. Actividad central

2. Se ubica los tarros en línea y en el otro extremo se ubica un recipiente en donde están todos los granos, con mano derecha toma un grano con agarre de pinza (se une el dedo índice con el dedo pulgar), se desplaza en carrera al otro extremo y deposita el grano en el tarro 1; luego se regresa en carrera y hace la misma acción con tarro 2, 3 y 4, en el menor tiempo posible. Luego lo hace con mano izquierda.
3. Ubica dos recipientes en cada extremo del espacio a 2 metros mínimo uno lejos del otro. Un recipiente con granos y el otro sin granos. Con mano derecha, sujeta la cuchara con agarre de pinza y toma una cucharada de granos, los transporta al otro extremo sin dejar caer los granos y lo deposita en el recipiente vacío. Luego lo realiza con mano izquierda.
4. Cada actividad se trabaja en tiempo: 4 minutos con mano derecha y 4 minutos con mano izquierda.

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 1

3. Vuelta a la calma

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos.
- Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda
-Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga.
-Inicio estiramiento de tren inferior- piernas:
-Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda
-Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda

4. Reto

Ubicar las manos atrás, sostener la cuchara con la boca, recoger los granos con la cuchara, sin dejar caer los granos, transportar los granos con la cuchara al otro extremo sin dejar caerlos. Si los deja caer debe devolverse e intentarlo de nuevo.

5. Material

Un recipiente, granos (frijol, garbanzo, lenteja o arveja / 1 libra) y una cuchara pequeña.

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 2

1. Calentamiento

1. Desplazamiento adelante con flexión de cadera (elevación de rodilla a la altura de la cadera, ida y regreso. (10 repeticiones).
2. Caminando adelante – atrás con movimiento de brazos, alterno (derecha – izquierda), extendidos adelante, en péndulo. (10 repeticiones).
3. Desplazamiento adelante, al tiempo eleva pierna (derecha – izquierda) extendida a los lados. (10 repeticiones).
4. Juego de estatuas:

Se propone juego tradicional de estatuas en donde se desplaza por todo el lugar donde esta haciendo la actividad de forma libre, a la seña se que quieto como estatua, el que se mueva pierde puntos.

5. Desplazamiento adelante con balanceo adelante con brazos extendidos adelante y elevando una pierna manteniendo una línea con el cuerpo y luego cambio de pierna.
6. Desplazamiento adelante con flexión de cadera (elevación de pierna extendida), con las manos a tocarse la punta del pie, pierna derecha y pierna izquierda. (10 repeticiones).

Realizar los ejercicios 1, 3, 5 y 6 (3 series y 4 repeticiones).

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 2

2. Actividad Central

Juego del semáforo – equilibrio estático:
Se realizan intervalos de posturas de equilibrio dinámico y estático con actividad lúdica del juego del semáforo.
1. Se proponen posturas de equilibrio estático en forma de mesa con pierna derecha – izquierda. Luego se propone juego del semáforo en donde se desplazan de forma libre por el lugar utilizado para la actividad y cuando escuche el color amarillo queda sentado, con el color verde se desplaza de forma libre y color rojo acostado boca abajo.
2. Luego postura de estrella lado derecho – izquierdo. Juego de semáforo.
3. Postura estática con flexión de cadera. Juego de semáforo.
4. Balancines elevando pierna derecha – izquierda (10 repeticiones con cada pierna). Juego de semáforo.
Equilibrio dinámico:
1. Caminando adelante y luego atrás sobre la línea, apoyo talón – punta, manteniendo equilibrio dinámico.
2. avanzamos un paso y tocamos la línea con mano derecha - elevamos pierna izquierda, avanzo un paso y tocamos la línea con mano izquierda - elevamos pierna derecha, hasta finalizar el trayecto.
3. Manteniendo el objeto sobre la cabeza sin dejarla caer, camino adelante sobre la línea.
4. Camino sobre la línea apoyo en punta de pies y regreso con apoyo en talones.

Materiales

UNIDAD 1

Semana: 1 **Día:** 2

3. Estiramiento

Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal.
-Extensión de espalda / derecha – izquierda.
-Extensión de hombro
-Flexión de cadera
-Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás)

4. Reto

Desplazamiento sobre la línea, manteniendo el objeto en la cabeza sin dejarlo caer, trasladar los elementos (tarros plásticos) de un extremo al otro. Mantenido el equilibrio dinámico.

5. Materiales

Tiza, cuerda, cinta, cordones o lana / cojín, juguete, rollo de papel higiénico / 3 tarros plásticos.