Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 07 al 12 de diciembre

Ciclos: 1-4

Grado: 5-6-7-8-9



Competencias: Básica motriz

Discapacidad física paraplejia

Dimensión a trabajar Lúdico deportiva donde se implementan a través del juego secuencias básicas de movimientos que mejoren la condición física .



Desempeño 1: Realizo movimientos preparatorios reconociendo el calentamiento como la manera adecuada de dar inicio a la sesión de clase.

Desempeño 2: Desarrollo y adaptación de la fuerza para la estabilización corporal.



Unidad 1

Queda en TEC

Centro de interés:

Sabías qué?

Atletismo





Primeros juegos paralímpicos.

La primera edición tuvo lugar en Roma en el año 1960 y comenzó seis días después de la clausura de los Juegos Olímpicos. Allí se dieron cita durante otros seis días 400 deportistas con lesión medular llegados de 23 países, para disputar 58 eventos con medalla de ocho deportes: atletismo, baloncesto, dardos, esgrima, natación, snooker, tenis de mesa y tiro con arco. Italia, con 80 metales



Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

1. Calentamiento

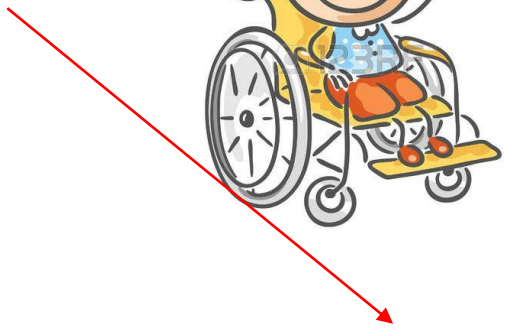
Iniciemos con la movilidad articular desde el cuellos hacia abajo rotando los que mejor podamos y con suavidad el cuerpo.
Realizaremos desplazamientos de dos metros hacia adelanta y en reversa colocando tu mismo o con ayuda dos puntos demarcados con botellas de agua













Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

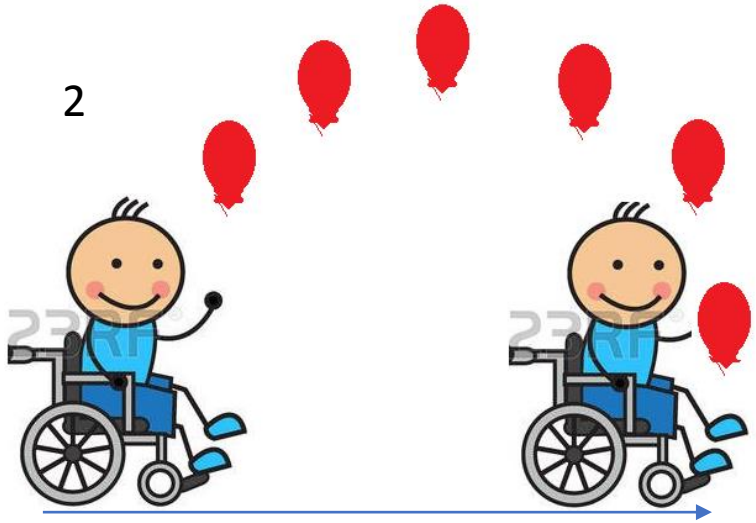
Fortaleceremos los brazos ahora

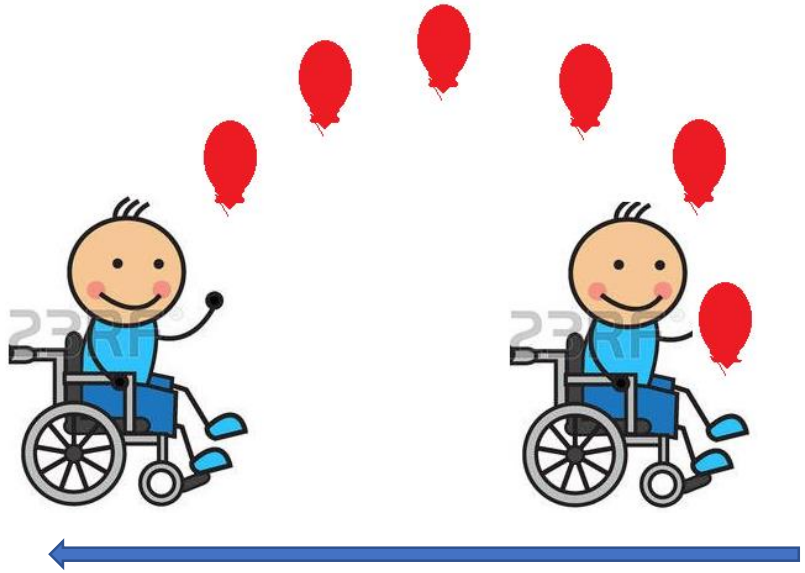
1. Tomaremos inicialmente un globo y jugaremos a mantenerlo en el aire el mayor tiempo posible.
2. Colocaremos dos botellas de agua como referencia. Lazaremos y globo de forma frontal hacia arriba con el fin de desplazarnos hacia adelante y tomarlo nuevamente.
3. Realizaremos el lanzamiento hacia atrás y tomaremos manejando la silla en reversa

1



2





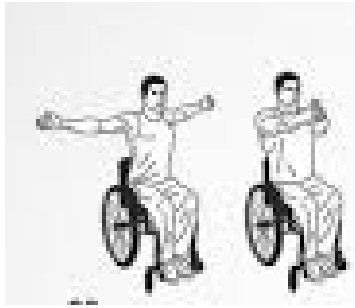
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Ahora relajemos los músculos estirando, siempre respira suavemente, hoy utilizamos mucho los brazos el abdomen y las piernas, realiza esta rutina para recuperar!.

1



2



3



4



4. Reto

Para este reto de velocidad deberás tener tu globo. lánzalo al aire y deberás tocar las siguientes partes de tu cuerpo en orden ascendente con una mano y atrapar el globo en el aire con la misma mano !Veamos hasta donde llegas sin dejar caer el globo!

1. Rodilla derecha
2. Tobillo derecho
3. Rodilla izquierda
4. Hombro derecho
5. hombro izquierdo
6. Las dos orejas



5. Material

- Lugar de tu casa con espacio para moverte
- Ropa deportiva,
- Una toalla
- Tu hidratación favorita

Semana: 1 Día: 2

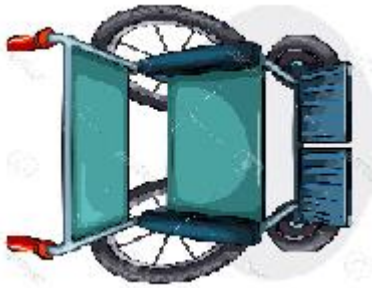
Unidad 1

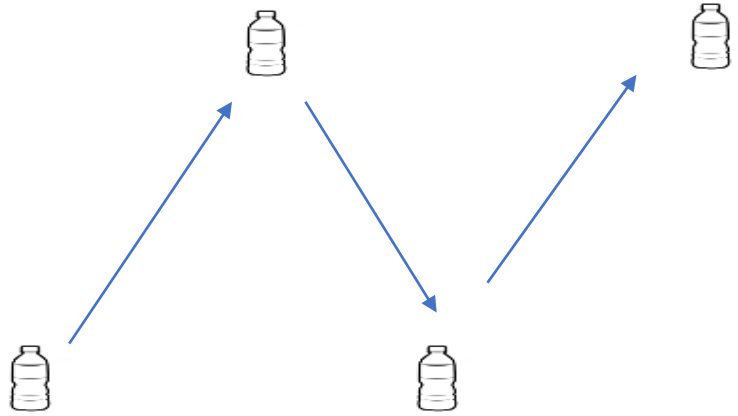
1. CALENTAMIENTO.

Iniciaremos nuestro calentamiento con desplazamientos con giros,
Ubicaremos medias, botellas de agua, en zigzag

1. **Nos desplazaremos con la silla de ruedas entre estos elementos al llegar al final retrocederemos también en zigzag. Lo realizaremos 10 veces si el zigzag tiene mas de 4 puntos.**
2. **Realizaremos estiramientos como parte de calentamiento no al máximo por 10 segundos**

2













Semana: 1 Día: 2

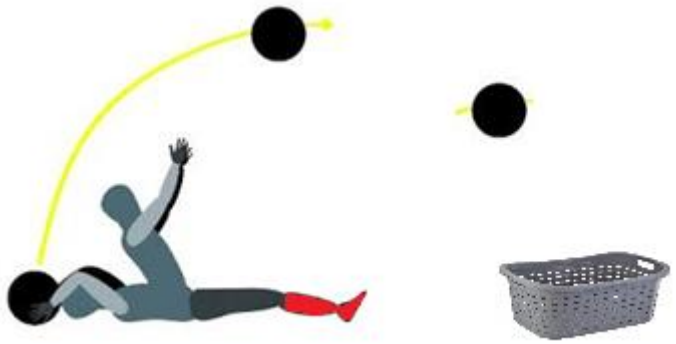
Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Fortaleceremos nuestro abdomen para mejorar la estabilidad corporal.

Tomaremos toallas enrolladas y con la ayuda de un adulto bajaremos de la silla ubicaremos un canasto a tres pasos .

1. Lanzaremos las toallas al canasto realizando una abdominal desde estar acostados desde el pecho lanzaremos hasta terminar sentados, repítelo 20 veces y descansa para hacerlo de nuevo dos veces mas.
2. Lanzaremos desde el pecho las toallas y mas de frente.
3. Lanzaremos las toallas teniéndolas al costado del cuerpo y rotando para lanzar





Semana:1 Día: 2

Unidad 1

Me dejan todo en orden

3.VUELTA A LA CALMA

Realizaremos estiramiento de nuestro dorso, abdomen y brazos
Con la ayuda de nuestros padres nos ubicaremos en el suelo a estirar. Cada estiramiento tres veces

1



2



3



4



4. RETO

Sostendremos en una sola mano un bastón sin dejarlo caer al suelo. Cuanto tiempo duraras?



5. RECURSOS

- Lugar de tu casa con espacio para moverte
- Ropa deportiva,
- Una toalla
- Tu hidratación favorita



Semana: 1 Día:1

Unidad 1

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 adaptar tu espacio de práctica.
- ✓Mediste tus capacidades coordinativas en diferentes juegos.
- ✓Fortaleciste capacidades como el equilibrio, ritmo y ajuste de tu cuerpo.

Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 14 al 18 de diciembre

Ciclos: 1-4

Grado: 5-6-7-8-9



Competencias: Básica motriz

Discapacidad física ceguera

Dimensión a trabajar Lúdico deportiva donde se implementan a través del juego secuencias básicas de movimientos que mejoren la condición física .



Desempeño 1: Realizo movimientos preparatorios reconociendo el calentamiento como la manera adecuada de dar inicio a la sesión de clase.

Desempeño 2: Desarrollo y adaptación de la fuerza para la estabilización corporal.



Unidad 1

Queda en TEC

Centro de interés:

Sabías qué?

Atletismo





Maratón para discapacitados visuales
Existen diversas carreras para discapacitados visuales, entre ellas los 100m y la maratón siendo esta ultima una de las mas reconocidas.



Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

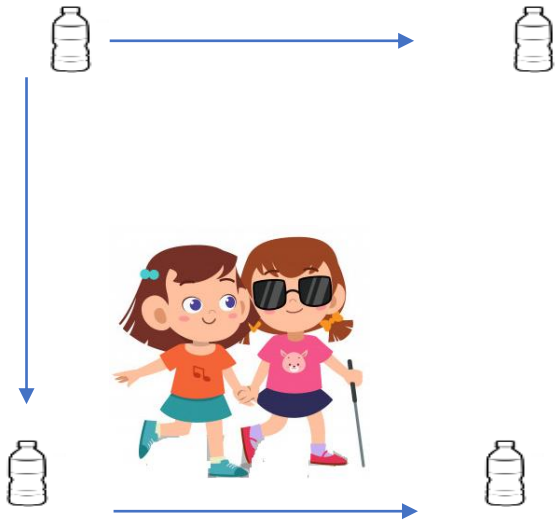
1. Calentamiento

En esta ocasión usaremos el apoyo de nuestros padres o un amigo quien nos ayudara con la ubicación en el hogar y ubicarnos en el mejor lugar para el calentamiento y quien será nuestra guía para leer los ejercicios propuestos.

Iniciemos con la movilidad articular desde el cuellos hacia abajo rotando los, que mejor podamos y con suavidad el cuerpo.

Realizaremos desplazamientos en el espacio dispuesto para reconocerlo, inicialmente caminando y luego trotando de forma frontal, lateral hacia la derecha, izquierda durante 10 min





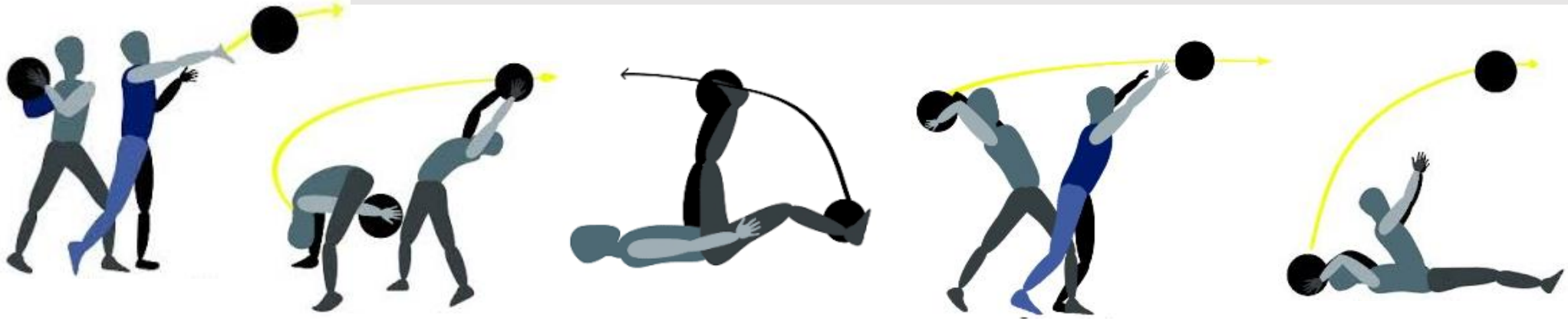


Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

2. Actividad central

Fortaleceremos de el cuerpo.
1. Lanzaremos con el balón en el pecho y rotando el dorso para impulsar la pelota. Lo puedes hacer con varias medias enrolladas o un balón, durante un minuto.
2. Tomaras el balón con los pies y lo lanzaras hacia atrás lo mas lejos que puedas, durante 1 minuto
3. Lazaras el balón contra una pared realizando una abdominal, durante 1 minuto.
4. Harás lanzamientos de balón hacia tras realizando una pequeña cuclillo y extendiéndote hacia atrás durante un minuto.
5 lanzaras el balón contra una pared por encima de tu cabeza durante 1 minuto
procura que tu amigo se ubique al frente tuyo a y provoque un silbido, donde lo ubicaras para lanzar .



Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

3. Vuelta a la calma

Ahora relajemos los músculos estirando, siempre respira suavemente, hoy utilizamos mucho los brazos el abdomen y las piernas, realiza esta rutina para recuperar!.









4. Reto

Lanza un globo atado a un cascabel lánzalo al aire y al caer al suelo deberás ubicarlo rápidamente. Pide ayuda a tus amigos y padres para este reto



5. Material

- Lugar de tu casa con espacio para moverte
- Ropa deportiva,
- Una toalla
- Tu hidratación favorita

Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

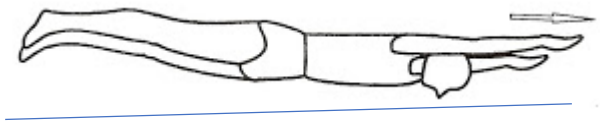
1. CALENTAMIENTO.

¡Aumentemos la frecuencia y preparemos el cuerpo!

Rollitos veloces
Alistemos cinco objetos lo cuales ubicaremos en un lugar retirado de la casa.
Donde iniciemos deberemos recostarnos de espalda al suelo y realizar cinco flexiones re rodilla al pecho, una vez terminados rueda lateralmente levántate y corre a alcanzar un objeto el cual será sonoro o tu amigo realizando un ruido, al regresar repetirás la acción, realiza esto hasta terminar los 5 objetos.
Procura colocar los objetos donde menos obstáculos tengas!!!













Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

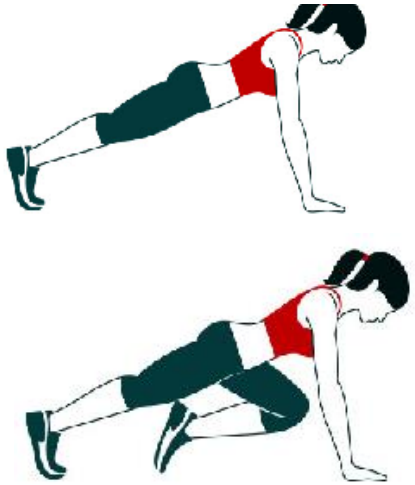
2. ACTIVIDAD CENTRAL

Buscaremos una pelota, pimpón, balón o toalla bien enrollada,

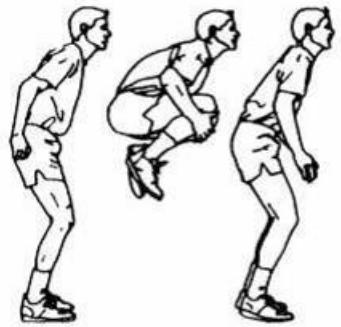
1. Realizaremos escaladores 6 veces.
2. Nos levantaremos y daremos un salto.
3. Al caer al suelo realizaremos un flexión de brazos.

Realicémoslo seis veces de treinta segundos

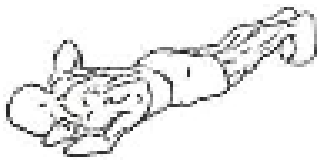
1



2



3





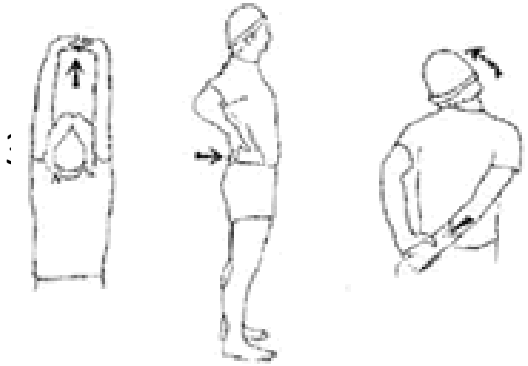
Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

3.VUELTA A LA CALMA

Realizaremos estiramiento de nuestro dorso, abdomen y brazos
Con la ayuda de nuestros padres nos ubicaremos en el suelo a estirar. Cada estiramiento tres veces





4. RETO

Colocaremos un par de medias en medio de nuestras rodillas y lo desplazaremos alrededor de la mesa del comedor, para final mente colocarlo dentro de un balde, si lo sueltas regresas al inicio no lo puedes acomodar con las manos una vez iniciado el juego. Pide ayuda a tus padres para desplazarte





5. RECURSOS

- Lugar de tu casa con espacio para moverte
- Ropa deportiva,
- Una toalla
- Tu hidratación favorita



Semana: 1 Día:1

Unidad 1

Retroalimentación

Preguntas Generadoras	Beneficios de la Actividad de hoy
¿Qué aprendiste? ¿Te gustó la actividad? ¿lograste ubicarte en tu espacio?	✓Aprendiste a moverte en tu casa. ✓Fortaleciste capacidades como el equilibrio, ritmo y ajuste de tu cuerpo.

