Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa

Duración: 1 DÍA

Ciclos: 1 y 2

Grado: DISCAPACIDAD COGNITIVA

Competencias: Básica y Socioemocional.

Dimensión a trabajar Básica: Esquema corporal / Percepción y control del cuerpo. Socioemocional: Inspiración / Expresión de emociones.



Desempeño 1: Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.

Desempeño 2: Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.



Unidad 1

Sabías qué?

Centro de interés:



CALI SPORT LE APOSTA A LA INCLUSIÓN.



Sabias que actualmente en Colombia existen aproximadamente 10 escuelas de formación en porrismo que ofrecen clases para personas con condiciones de discapacidad cognitiva para grupos competitivos y de elite.





Semana: 01 Día: 1

Unidad 1

Cada ejercicio lo haremos 10 veces



MATERIALES

-Lugar cómodo para realizar la actividad.
-Hidratación.

MOVILIDAD ARTICULAR



Realizamos movimientos con nuestro cuello al lado derecho-izquierdo-adelante y atrás.





Llevaremos nuestros brazos arriba y abajo sin flexionar los codos.



Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando un brazo sobre la cabeza y el otro en la cintura .



Brazos a los lados, inclinaremos nuestro cuerpo, flexionando una de nuestras rodillas.



Semana: 01

Día: 01

Unidad 1

CALENTAMIENTO



Correr en el puesto veloz durante 10 segundos.

Saltemos muy alto 10 veces.





Apoyamos manos – pies en el suelo y mantenemos esta posición 10 segundos.

Hacemos una sentadilla y saltamos con los brazos arriba. 10 veces



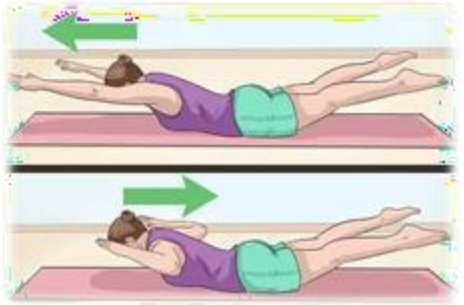


ACTIVIDAD CENTRAL

Acuéstate hacia arriba, flexiona las rodillas, vamos a subir y bajar la cadera como lo indica la imagen. Repítelo 10 veces.







Acuéstate hacia abajo, extiende tus brazos y eleva tus piernas y cuenta hasta 10. Repítelo 2 veces.



Queda TEC en

Semana: 01 Día: 01

Unidad 1

Aprende EN CASA BOGOTÁ

Juguemos algo!

Nos enfocaremos en nuestras manos, poniéndolas así, listas para colorear y expresarlo mejor de nosotros.

Jugarás piedra papel o tijera con tu invitado o moverás las manos haciendo 10 veces las posiciones de Piedra, Papel O Tijera poniendo en funcionamiento así todos los músculos de la mano.





PIEDRA



PAPEL



TIJERA



Semana: 01 Día: 01

Unidad 1

2. Fase Central

2.0 creo con mi cuerpo las posiciones de brazos mas famosas y repito la secuencia haciendo 4 movimientos ¡siempre teniendo la mejor actitud, sonrie!





1 Beggining Stance



2 High V



3 T

REPITO LOS EJERCICIOS EN SECUENCIA DE 1 A 4. REPITO 2 SECUENCIAS



4 Clap





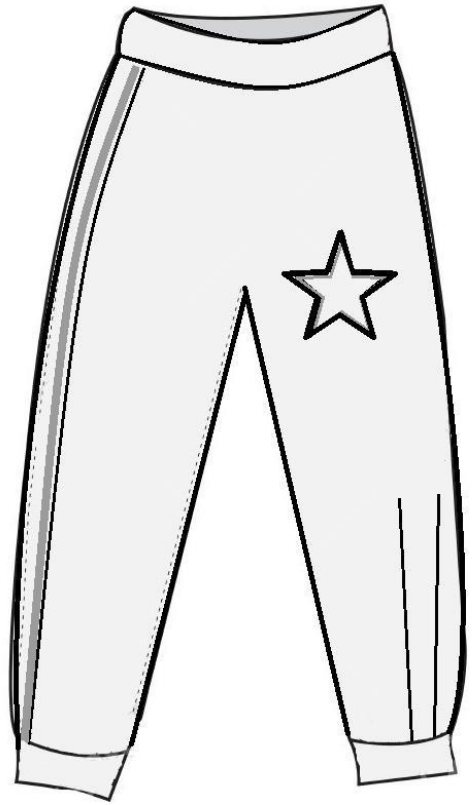
Semana: 01 Día: 01

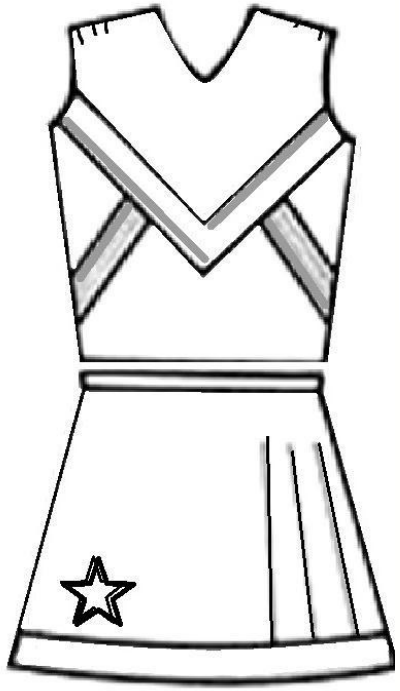
Unidad 1

2.1 En esta actividad tendrás la oportunidad de poner a prueba tu creatividad, busca en tu casa los colores o marcadores que tengas y colorea la silueta del uniforme, representando el estilo que te gustaría tener en tu centro de aprendizaje Porrismo.

2. Fase Central













Unidad 1

Semana: 01 Día: 01

1. Fase Final

ESTIRAMIENTO

Imito las posiciones de nuestro amigo Felino y soy capaz de sostenerlas durante 15 segundos cada una .

¡REPITE ESTE CICLO 2 VECES!

1



2



3



4



5







Unidad 1

Semana: 01 Día: 1

PREGUNTAS GENERADORAS

"Por un Mundo sin Bullying Yo aporto a la sana convivencia, el respeto y la solidaridad"

¿Que Tal te parece realizar la guía en casa?

_____

_____

_____

¿Cuantas posiciones de cuerpo lograste imitar con los ojos vendados?

_____

_____

_____



Lávate las manos



Usa gel desinfectante



Usa cubrebocas



