



Unidad **1**

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



Duración: 21 de Septiembre
a 2 de Octubre

Ciclos: 1 -2

Grado: 1°-2°-3°-4°

Competencias: Básicas y socioemocionales

Dimensión a trabajar Motriz y socioemocional.



Desempeño 1:

El estudiante aplica reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo(su familia).

Desempeño 2:

Expreso ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.





Unidad 1

Sabías qué?



Centro de interés:

Importante:
lava tus manos
periódicamente y si te ves
obligado a salir, usa siempre
el tapa bocas.



Gimnasia

La Agilidad, es la capacidad del cuerpo humano para cambiar de dirección en un movimiento específico, con eficacia. Es una de las principales cualidades de los deportistas, sin importar la disciplina que practique, junto con la coordinación, la resistencia y el equilibrio.

La Orientación, es la acción de ubicarse o reconocer el espacio circundante (orientación espacial) y situarse en el tiempo

¡Invita siempre a tu familia a hacer parte de
Queda Tec en casa!





Semana: 5

Día: 9

Unidad 1



1. Materiales

- Espacio amplio.
- Tenedor.
- Monedas.
- Cinta.
- Raqueta de cartón.

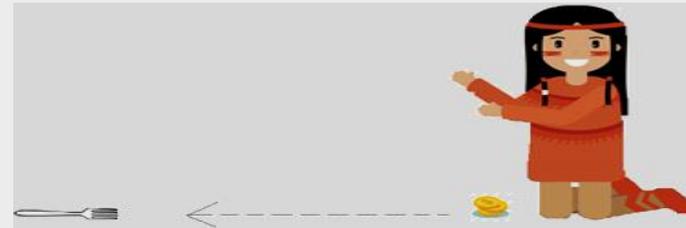
2. Calentamiento

MOVILIDAD ARTICULAR

- Mover cuello de arriba y abajo.
- Mover cuello derecha – izquierda y arriba y abajo.
- Hacer flexiones de tronco al frente y atrás.
- Levantar rodillas altura de la cintura.
- Levantar talones hacia la cola.
- Dar saltos pies juntos, hacia adelante y atrás.
¡Cada ejercicio debe de ser 8 tiempos!

3. Actividad central

- ❖ **Actividad:** Se juega individual o en familia. Cada integrante coloca un tenedor con los picos hacia enfrente y volteado al revés. Se retiran a una distancia de dos metros. A la cuenta de tres lanzan una moneda rodándola por el piso y incrustándola dentro del tenedor. Gana el primero que logre hacerlo y se mantenga la moneda parada. Esta actividad la vas a intentar las veces que sean necesarias para lograrlo.



- ❖ **Actividad:** En pareja, uno le venda los ojos vendados y el otro será el guía. Éste debe llevar a su invidente a dar un paseo por la casa pero sin tocarlo. Solo podrá dar indicaciones con palabras o sonidos. Al termino cambiar los roles. Es importante previamente determinar el tiempo de la actividad y cuidar la seguridad del que va con los ojos vendados.





Semana: 5

Día: 9

Unidad 1



❖ **QUE NO SE ME CAIGA**

- ❖ MATERIAL: Elaborar una raqueta de cartón o utilizar algo parecido, puede ser un cuaderno o plato desechable redondo que se tenga en casa.
- ❖ La finalidad de la actividad es lanzar y golpee algún objeto (globo, pelota de tela, pelota de plástico, bola de hilo, pelota hecha con papel, etc.) con la raqueta que diseñaron, se debe golpear por lo menos 5 veces sin que se les caiga, se juega durante 15 minutos incrementando la dificultad (que el objeto llegue más arriba).



- ❖ Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio: Se realiza una línea en el suelo con cinta, si no hay, se toma como referencia las líneas de las baldosas del piso. El estudiante y/o acompañante se ubica a un lado de la línea, de forma que ésta quede frente a ellos para empezar el juego. Uno de los dos dice en voz alta: **!Aguaj, !Tierraj o !Airej, en el orden que prefieran. Cuando diga: !Aguaj!: el participante salta con los dos pies junto al lado de la raya; si dice !Airej, darán un salto y permanecerán donde están y en caso de que diga: !Tierraj, volverán a la posición inicial.**



!Hasta el momento lo haz hecho muy bien, felicitaciones!





Semana: 5

Día: 9

Unidad 1



3. Estiramiento

- Te invito a hidratarte, toma solo un poco de agua.
- Realiza los siguientes ejercicios por 15 segundos cada uno, para la vuelta la calma:



4. Reto

- La agilidad mental, es una habilidad que también necesita entrenamiento, por este motivo te invito a encontrar las 6 diferencias y marcarlas con un círculo en la siguiente imagen:





Semana: 5

Día: 9

Unidad 1



RETROALIMENTACIÓN

¿Lograste conseguir el material en casa?

¿Con quién trabajaste en casa?



RETROALIMENTACIÓN

Piensa una palabra que describa, ¿cómo te sentiste realizando la clase?

El día de hoy:

Quando realizas actividades físicas en casa, obtienes éstos beneficios:

- Aporta energía para todo el día.
- Aumenta la flexibilidad.
- Incrementa la concentración.
- Reduce el estrés.





Semana: 5

Día: 10

Unidad 1



1. Materiales

- Objetos como zapatos o botellas plásticas vacías, cinta de enmascarar, cuerda, toalla doblada.

2. Calentamiento

- Canción: **El dedo gordo se mueve** (mover en círculos el dedo), **el dedo gordo se mueve, el dedo gordo se mueve y siempre moviéndose está, el otro también se mueve** (se sigue con el movimiento, de la otra mano), el otro también se mueve, el otro también se mueve y siempre moviéndose está. Se realiza con diferentes partes del cuerpo: brazos, hombros, rodillas, piernas y pies.
- Ejercicios a realizar: cada uno 10 veces x 3 veces.
- Elemento 1: Salto elevando rodilla derecha al pecho y cambio a la izquierda.
- Elemento 2: Salto con pies juntos y sin separarlos de derecha a izquierda.
- Elemento 3: Salto caballito en el puesto.

3. Actividad central

- ❖ **Carrera en Zigzag:** se deben ubicar objetos (pueden ser zapatos, botellas plásticas vacías) en línea recta y se debe correr zigzagueando entre ellos, sin derribar ninguno y sin tocarlos.



- ❖ **Actividad:** El estudiante se debe colocar entre los dos objetos, a la cuenta de tres, debe salir corriendo hacia el objeto de la izquierda y tocarlo, luego debe correr hacia el objeto de la derecha y por último debe volver a tocar el objeto de la izquierda y regresar al puesto inicial.





Semana: 5

Día: 10

Unidad 1



❖ **Actividad:** Para realizar este ejercicio, tienes que poner una marca en el suelo que puedes hacer con una cuerda, una toalla. Tienes que saltar de un lado a otro de la marca lo más rápido posible con una sola pierna, por lo que es muy importante que mantengas las caderas estables en la misma línea que tu torso. Tienes que hacer unas 20 repeticiones con cada pierna.



❖ **Actividad:** Debes conseguir un lazo, el cual se debe tomar por cada extremo y poner atrás, cuando se tome la decisión, se pasa el lazo hacia adelante y se debe saltar con los pies juntos y al tiempo, sobrepasando el lazo. Haz entre 3 y 5 series de unos 30 segundos.



❖ Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio:
Se va a realizar en el piso una cruz y se numera como lo indica la imagen.
Se deben realizar saltos llevando una secuencia u orden, por ejemplo: del 1 al 4, del 4 al 3, del 3 al 2 y regreso al 1.
Del 1 al 3, del 3 al 2, del 2 al 4, del 4 al 1.
Del 2 al 3, del 3 al 2, del 2 al 1, del 1 al 4, del 4 al 1.



¡Animo tu lo lograrás!





Semana: 5

Día: 10

Unidad 1



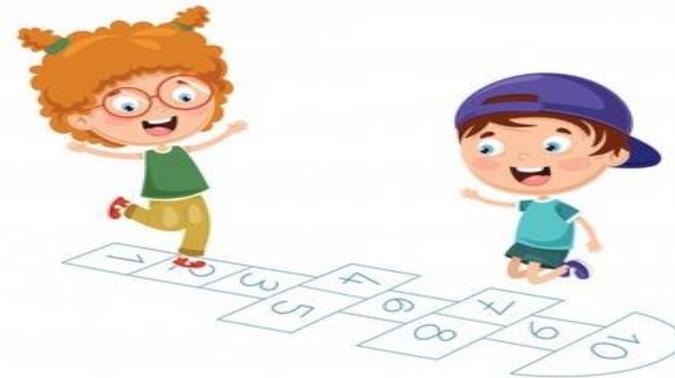
3. Estiramiento

Realiza con tu familiar los estiramientos que observas en la siguiente imagen. 15 segundos cada uno.



4. Reto

Deberás realizar con cinta de enmascarar las líneas para dibujar la golosa, de 1 hasta 10. Te ubicas frente con una piedra pequeña (puede ser de papel), lanzar al #1, y saltar con un pie o dos, donde corresponda, hasta el 10 y se regresa hasta el #2, recoger la piedra y saltar al lugar inicial. Volver a lanzar la piedra al #2, saltar con un pie al #1, pasar sobre el 2 y se debe caer en el #3 y así hasta el 10, te regresas y cuando estés en el #3 de nuevo recoges la piedra, saltas sobre éste y deberás caer en el #1 y luego a la posición inicial. Así sucesivamente hasta llegar al final de los números. Si pisas línea pierdes e invitar a un familiar.



¡Animo tu lo lograrás!





Semana: 5

Día: 10

Unidad 1



Retroalimentación

¿En qué espacio de tu casa te ha gustado trabajar más?



Retroalimentación

¿Qué es lo que más te gusta de Queda Tec en casa?

El día de hoy:

La verdadera amistad supera las distancias. La comunicación constante mantiene unidos nuestros corazones.





Semana: 6

Día: 11

Unidad 1



1. Materiales

Tapas de gaseosa o bolas de papel, Vaso plástico o bolsa, Venda

2. Calentamiento

Invita a uno de tus familiares a jugar.

- **Actividad:** Atrapa el elemento
- El estudiante se ubicara en frente de su acompañante quien empezara a lanzarle por el piso o por el aire las bolas de papel o las tapas, el estudiante se desplaza y atrapará los elementos con el vaso.
- Si el escolar se encuentra solo, lanzara hacia arriba con una mano el elemento y con la otra mano sostendrá el vaso para recibir el elemento.



3. Actividad central

Con ayuda de un familiar realizaras las siguientes actividades:

- ❖ **Actividad:** El estudiante se desplazara por su casa con los ojos vendados con una mano en la pared y dará una vuelta completa, siempre con supervisión de un adulto que este atento ante cualquier peligro, luego lo realizara agachado y por ultimo en acostado en el piso.



- ❖ El estudiante agarrara el mayor numero de tapas de gaseosa y las lanzara en frente suyo, luego tendrá 10 segundos para ver la ubicación de cada tapa, después se vendara los ojos y desplazándose en rodillas o en cuatro apoyos tratar de recolectar el mayor numero de tapas en el suelo. El acompañante le podrá ayudar pero las indicaciones solo las podrá dar en ingles. Por ejemplo:
Right- Derecha, Left – izquierda, In front of you – en frente de ti, Behind you – . . .
- detrás de ti





Semana: 6

Día: 11

Unidad 1



Conducción del objeto: por el espacio que el estudiante ha usado para realizar las actividades, hará desplazamientos con **diferentes partes del cuerpo** y **diferentes direcciones**.

Ejemplo: el estudiante ira con el pie derecho llevando el objeto a la izquierda, el estudiante ira hacia al frente con el objeto en la cabeza, etc.

Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio:

El estudiante se vendara los ojos, el acompañante le dará 2 vueltas al estudiante, posteriormente el acompañante empezará a decir objetos y el estudiante se desplazara con mucho cuidado a donde cree que esta el objeto, esto lo realizara con distintos objetos puede ser una puerta, una silla, una mesa etc..



¡Hasta el momento lo haz hecho muy bien, felicitaciones!





Semana: 6

Día: 11

Unidad 1



3. Estiramiento

- Llegaste a la parte final donde deberás tomar hidratación y prepararte para realizar los estiramientos...
- Vamos a jugar al espejo con nuestro familiares estirando, recuerda que cada estiramiento debe durar entre 10 a 15 segundos. Inventa un ejercicio de estiramiento y las demás personas deben copiarlos, acá te damos unas pistas para los estiramientos.
 - Un estiramiento con las piernas juntas
 - Un estiramiento con las piernas separadas
 - Un estiramiento con las palmas de la mano en el piso



4. Reto

- Junto con un familiar nos vamos a vendar los ojos, otra persona pondrá varias tapas de gaseosa por el espacio y les dará pistas de donde encontrarlas, el reto consiste en encontrar el mayor número de tapas con los ojos vendados.



¡Animo tú lo lograrás, procura divertirte siempre!





Semana: 6

Día: 11

Unidad 1



Retroalimentación



¿Qué nos puedes decir del tema tratado hoy?
¿Sabes que es el corona virus?

Retroalimentación

¿Cómo crees que beneficia lo trabajado hoy al dominio de tu centro de interés?
¿Cómo te sientes después de participar en las actividades?

El día de hoy:





Semana: 6

Día: 12

Unidad 1



1. Materiales

- 2 Pelotas de caucho, tenis, par de medias o papel periódico
- 1 Canasta, caneca o una caja

2. Calentamiento

Invita a uno o mas familiares a jugar.

- **Adaptación a la pelota:** El estudiante empezara a lanzar la pelota con una mano y recibirla con la misma mano, luego hará el mismo ejercicio caminando, seguimos avanzando en dificultad y ahora en cada mano tendremos una pelota que se ira lanzando y agarrando primero quietos y luego trotando.



3. Actividad central

Con ayuda de un familiar realizaras las siguientes actividades:

- ❖ un acompañante lanzara las pelotas en frente del estudiante el cual tendrá los ojos cerrados, el acompañante dirá una indicación para que el estudiante se oriente a donde esta la pelota, las indicaciones serán: Arriba, abajo, izquierda y derecha. Apenas el acompañante diga la indicación lanzara la pelota y el estudiante podrá abrir los ojos.



- ❖ Lanzamientos mareado: el estudiante armara una canasta con una bolsa, una caneca o una caja luego se alejara 5 pasos y pondrá el dedo índice en el piso y ahí dará 7 vueltas, después de dar las vueltas tendrá que encestar las pelotas en la canasta que se puso anteriormente





Semana: 6

Día: 12

Unidad 1



❖ Para esta actividad el familiar acomodara con las pelotas 4 puntos diferentes, cada punto corresponderá a un punto cardinal (norte, sur, oriente y occidente) a la voz del familiar correrá hacia el punto correspondiente. Y a medida que se va avanzando se ira haciendo mas rápido la actividad. al inicio de la actividad se le indicara al estudiante cada punto cardinal corresponde cada pelota.

❖ Finalizamos la parte central con el siguiente ejercicio:

❖ El estudiante va a recorrer por toda la casa con los ojos vendados acompañado de una familiar, la única ayuda que le dará esté será por medio de aplausos con los cuales el se guiara.. El objetivo es que el estudiante logre recorrer toda su casa con los ojos vendados y solo escuchando la guía del acompañante. El familiar tiene que estar pendiente que el estudiante se desplace por lugares seguros y sin inconvenientes.



**¡Hasta el momento lo haz hecho muy bien,
felicitaciones!**



Semana: 6

Día: 12

Unidad 1



3. Estiramiento

- realiza el estiramiento con ayuda de un familiar
- El familiar y el estudiante se sentaran frente a frente con las piernas estiradas y separadas, vamos a empezar a lanzar las pelotas para un lado y para el otro y el estudiante tiene que agarrarlas sin flexionar las piernas, el objetivo es hacer que el estudiante se estire cada vez mas hacia un lado y hacia el otro en esa posición.



4. Reto

Seguiremos trabajando con la misma canasta, esta vez el acompañante le vendara los ojos y le dará varias vueltas en el puesto luego lo soltara en cualquier posición y el estudiante tendrá que encestar las pelotas con los ojos vendados. Cada vez que el estudiante lance una pelota se puede cambiar la posición de la canasta pero el acompañante aplaudirá dos veces en donde quedo la canasta para que el estudiante con el sonido ubique donde lanzar la pelota.





Semana: 6

Día: 12

Unidad 1



Retroalimentación

¿Qué aprendiste?

¿Con quien realizaste las actividades?



Retroalimentación

¿Cuéntanos en una palabra como te sentiste hoy?

¿Lograste cumplir con los retos propuestos?

El día de hoy:

Recuerda que a través del juego expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión entre las personas que participan y nos hace sentirnos en unión y armonía.

