



# SEMANA LÚDICO- RECREATIVA

Es hora de disfrutar lo sencillo de la vida,  
la simplicidad de las cosas y el amor en  
familia.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**RECUERDA**

**Si no cuentas con los materiales solicitados, trata de ser creativo y busca otras estrategias para realizar la actividad...**

***¡No te quedes sin realizarlas!***



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**•CuidarME**  
es **CuidarNOS.**

**MARTES**

**DE KARAOKE Y BAILE**

Sabes que el 20 de julio se celebra  
*el día de la independencia de Colombia*

Es momento de hacer un homenaje  
A nuestro país



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



# Materiales

1. Música
2. Los mejores pasos de baile
3. Afinar nuestra voz



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



# Materiales

1. Pídele a tu familia que busquen en **Youtube** las canciones:

- ✓ **La tierra** de Juanes
- ✓ **Colombia tierra querida**

2. Vamos a tratar de aprendernos una parte de ambas canciones

3. Realizaremos una coreografía de ambas canciones con toda nuestra familia

4. Toma muchas fotos y si puedes realiza un video de tus coreografías



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**MIÉRCOLES**

## MOVAMOS NUESTRO CUERPO

Vamos a desarrollar las capacidades del ser humano, por medio de las habilidades motrices básicas que son:

- ✓ **Correr**
- ✓ **Saltar**
- ✓ **Trepar**
- ✓ **Halar... entre otros**



Es hora de reunir a nuestra familia, hacer una rutina de calentamiento y divertirnos con la siguiente estrategia:

**¡Animo! tu puedes ser  
el más fuerte de todos**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS

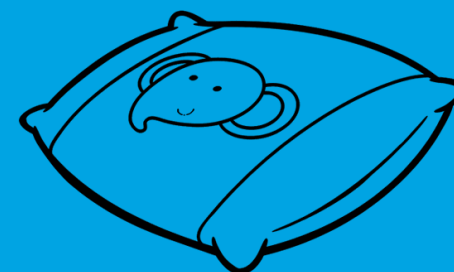
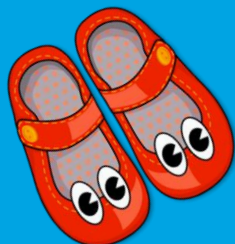


Alcaldía de Medellín



## Materiales

- ✓ 4 pares de zapatos
- ✓ 4 almohadas o cojines



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Estrategia 1

### EL ZIG ZAG

En esta actividad iniciamos en los zapatos (círculos). Los organizas en ese mismo orden, con un metro de espacio aproximadamente entre cada par. Tienes que pasar en zigzag entre ellos, luego pasas a las almohadas (cuadrados) saltando de izquierda a derecha sin pisarlas, y en la última tendrás que realizar equilibrio en la pierna izquierda durante 15 segundos. Luego repetimos la actividad y hacemos el equilibrio con la pierna derecha.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín





## Estrategia 2

# LA CUADRUPEDIA

Separamos los zapatos, más o menos a unos 2 metros de distancia uno del otro para que nos quede un espacio más amplio y así no se dificulte la siguiente actividad.

Ubicados en esta posición de cuadrupedia boca abajo o decúbito abdominal, realizamos el recorrido en zigzag, entre los zapatos ubicados anteriormente. Lo realizamos hacia adelante y hacia atrás. Hasta que pasemos por todos los zapatos, la actividad la realizamos 2 veces.

Luego la posición va cambiar boca arriba o decúbito dorsal y realizamos el recorrido en esta posición.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



### Estrategia 3

## SALTANDO

La tercera actividad la realizamos con dos almohadas o cojines. Los ubicamos de forma lineal a 2 metros de distancia, y los vamos a saltar sin tocarlos, primero con los piernas juntos adelante vamos a la segunda y la saltamos también con las piernas juntas, luego solo con la pierna izquierda ( la idea es que cuando toquemos el piso por ejemplo con la pierna derecha, la izquierda siga en el aire y hagamos equilibrio durante 5 segundos), luego solo con la derecha y por último de para atrás.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Para esta actividad necesitamos 4 “aros” o alguno elemento que nos simule un aro; podría ser un balde o una coca de plástico. Necesitamos 4 juguetes de tamaño mediano o pequeño para realizar el desplazamiento de manera cómoda.

Los símbolos que están dentro del círculo van a simular los juguetes, los “aros” deben estar más o menos a 1 metro de distancia. Cuando escuchen la orden de comienzo, van a coger uno de los objetos y lo van a pasar al segundo “aro” luego se devuelven al primero recogen un segundo juguete y lo llevan al segundo y así hasta completar los 4 elementos, hasta que los lleven al último “aro”. Cuando tengan los 4 juguetes en el último ha terminado el juego. ***Trata de hacerlo en el menor tiempo posible.***

## Estrategia 4

# AROS



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Estrategia 4

# SALTO LARGO

Para esta actividad podemos utilizar, tizas, cintas, hilos o algo con lo que podamos demarcar el piso, con unas líneas mas o menos a 40 centímetros de distancia, también necesitamos un metro de costura para medir la longitud del salto. Por ejemplo:

*Ubicados en la primera raya, con las piernas juntas vamos a realizar un salto lo más largo posible y mi acompañante va a marcar y va a medir de cuántos centímetros es mi salto. Lo repetirás hasta lograr un meta alta: llegar a la última raya.*



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**JUEVES**

# SECCIÓN DE FOTOGRAFÍAS



Ama cada recuerdo de tu vida,  
contéplalo, disfrútalo y deja hoy  
tu mejor fotografía  
con los que más amas...





- ✓ Álbum de fotos
- ✓ Recuerdos de nuestra infancia
- ✓ Cámara del teléfono móvil;  
de no ser posible utiliza hojas en blanco



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



...y ahora

1. Solicítale a tu familia que ubiquen las fotos de tu infancia o el álbum en un lugar visible en casa
2. Dediquen un tiempo para contar historias
3. Es tiempo de modelar:  
Dile a tu familia que sacarás el mejor traje (ropa) de cada uno y deberán posar ante la cámara  
***Diviértete tomando las mejores fotos***
4. Toma una foto familiar como un fotógrafo profesional

***¡Las fotografías son los recuerdos del alma!***



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



# TARDE DE CHAPUZÓN



*¡Lo simple nos une  
y nos hace más fuertes!*



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín





# Materiales

1. Baldes
2. Agua



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



...y ahora

1. Ubica un lugar estratégico como: patio o andén (calle)
2. Espera a que el sol caliente un poco
3. Invita a toda tu familia a que en un balde lleven un poco de agua
4. Es la hora... Entre todos vamos a tirarnos agua para refrescarnos



***¡Vamos a divertirnos!***



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

**•CuidarME  
es CuidarNOS.**

**VIERNES**

# GUERRA DE ALMOHADAS



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Materiales

- ✓ Cobijas
- ✓ Cojines
- ✓ Almohadas
- ✓ Precaución



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



## Materiales

1. Abre un espacio en casa donde puedas tirar al piso cobijas, almohadas o hasta un colchón
2. Cada miembro debe elegir una almohada y colocarle un nombre muy creativo
3. ¡Empezamos...! Es hora de la *guerra de almohadas*



*¡Diviértete!*



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



**¡Ahora  
sí...!**

Es hora de motivarnos para la nueva semana que llega, no olvides los valores de la responsabilidad, la dedicación y el empeño para que logres terminar el año escolar



**¡Disfrútalo!**



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín