***IE LA SALLE DE CAMPOAMOR.***

**ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES DE PREESCOLAR Y PRIMERO, EN AUSENCIAS EVENTUALES.**

**COMPARTE, JUEGA Y DIVIERTETE. PERIODO: 01 AÑO: 2020**

**GRADOS**: Preescolar y primero **Área:** Educación Física

**ELABORA:** Santiago Rua Gómez- Estudiante de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.

Las siguientes actividades son para realizarlas en compañía de los padres o un adulto responsable quien dirigirá y contribuirá con el desarrollo de estas para que los niños tengan nuevas posibilidades de movimiento.

Si algún inconveniente me pueden escribir al siguiente correo electrónico: [santiago\_rua84162@elpoli.edu.co](mailto:santiago_rua84162@elpoli.edu.co)

**COMPETENCIA:** Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos. (Orientaciones pedagógicas- Documento 15).

**TEMA:** Habilidades motrices básicas.

**ACTIVIDADES**

**Nota:** Buscar un espacio donde se pueda realizar las actividades en la casa, además las actividades no tienen un orden secuencial, se puede comenzar tomando cualquiera y ejecutarla.

La siguientes actividades solo necesitarás de un material: un palo de escoba.

1. Tomarás el palo de escoba y lo sostendrás con los bazos extendidos, soltarás una mano e intentaras darle la vuelta al palo de escoba sin que se te suelte de las manos, primero hacerlo hacia un lado y cuando lo tengas dominado hacerlo para el otro lado. Una vez ya hayas realizado el ejercicio y lo tengas muy dominado, comenzarás a caminar por todo el espacio realizando los giros del palo de escoba.



1. Colocarás el palo de escoba de manera que quede vertical, lo tomarás con ambas manos y realizarás un conteo hasta el número 3 y te agacharás abriendo los brazos y te levantarás antes de que el palo de escoba se caiga al suelo.

 

Variantes:

* Ubicar el palo de escoba de la misma manera, harás el mismo conteo y esta vez darás un aplauso adelante y luego atrás (debes hacerlo rápido para que no se caiga el elemento al suelo.



* Comenzar de la misma manera, pero esta vez dejarás caer el palo de escoba hacia un lado y lo llevarás para el otro lado haciendo el mismo ejercicio. (deberás agacharte un poco para poder tomarlo mientras cae) a medida que lo realices podrás incrementar un poco la velocidad.



1. Ubicar el palo de escoba en uno de los pies y caminar por el espacio sin que se caiga del pie, tener cuidado con los objetos que se encuentren en casa, luego cambiar de pie.



1. Ahora te colocarás el palo de escoba encima de los dos pies e intentarás caminar por toda la casa sin que se te caiga.



1. Por último Te pondrás en posición de cuadrupedia y colocarás el palo de escoba encima de tu cuello e intentarás moverte imitando un animal por toda la casa, la única condición es no dejar car el palo de escoba de su lugar.



1. Si se tiene la posibilidad de acceso a internet colocar el siguiente video para que los niños y niñas realicen movimientos al ritmo de la canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=LNzrq9pHI0w>

**¡A divertirse moviendo nuestro cuerpo!**