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

**TALLER DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS PARA ESTUDIANTES DE 0° A 3° EN AUSENCIAS EVENTUALES.**

**GESTIÓN ACADÉMICO PEDAGÓGICA. No. 1 PERIODO: 2 AÑO: 2020**

Grados: Preescolar, 1, 2 y 3 Área: Ed. Física. Áreas Transversales: Artística Elabora: Celso Pérez

**COMPETENCIAS:** Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

**PROPÓSITO**: Los estudiantes podrán realizar y experimentar diferentes movimientos relacionados con su esquema corporal y la ubicación temporoespacial.

**TEMA:** Bases de la orientación tiempo y espacio

**DESARROLLO:**

1. Con un bastón, palo de escoba o la trapeadora, tomarlacon ambas manos de frente, bajar las manos con el bastón hasta las rodillas e intentar pasar primero un pie y luego el otro por encima del bastón y luego regresar, primero un pie y luego el otro. Realizarlo 10 veces despacio, haciendo lo posible sin soltar el bastón. Sentiremos estiramiento y haremos movilidad en las articulaciones de columna, cadera, rodilla y tobillo.

2. Tomar el bastón con ambas manos y llevarlo hacia arriba sobre la cabeza, realizar movimientos laterales del tronco con los brazos extendidos, a un lado y luego otro partiendo de la posición recta y regresando a ella cada vez. Luego realizar leves giros a derecha e izquierda (torsiones) despacio y siempre partiendo de la posición inicial o sea de frente.

3. Colocar el bastón en el piso y realizar pequeños saltos pasando el bastón adelante y atrás, primero con ambos pies, luego con el pie izquierdo, después con el derecho, seguido con ambos pies de lado y regresar, luego de lado con pie izquierdo y luego con derecho.

4. Hacer el salto de tijera, esto es intercalando izquierda y derecha de manera simultánea elevando el brazo contrario y con el bastón en medio de los pies, se hace primero un salto, luego otro con pausas y luego varios saltos seguidos. Se repite el ejercicio con salto del payaso. Abrir y cerrar piernas y brazos de manera simultánea, con el bastón ubicado en el piso entre las piernas.

5. Toma el bastón con ambas manos al frente, a la altura de los hombros y hacer flexión de rodilla (sentadilla) hasta quedar las piernas en posición recta, no se requiere bajar más la cadera de esta posición, repetir 15 veces.

6. En el piso ubicar el bastón horizontal, acostado mirando el piso, palmas de las manos en el piso, el cuerpo bien extendido, derechito, dar un paso con brazo derecho por encima del bastón hacia adelante y regresar, luego con el brazo izquierdo y regresar, hacerlo 10 veces despacio.

7. Con un acompañante que sostenga el bastón con ambas manos al frente y agachado, vas a intentar arrastrarlo, dando pequeños pasos hacia atrás. Si el piso es liso, que la otra persona esté en medias, así hará más fácil desplazamiento.

8. Sostener el bastón con un dedo en posición vertical, brazo extendido de manera que el bastón este separado de tu cuerpo la distancia de todo el brazo y apoyado en el piso. Suelta el bastón, das dos palmadas y agarra el bastón antes de que caiga al piso. Repítelo 8 veces

9. En la misma posición, suelta el bastón, realiza un giro completo e intenta agarrar el bastón antes de caer al piso, puedes hacer una pausa y realizarlo de nuevo, solo dos o tres veces.

10. Tomar el bastón con ambas manos sobre la cabeza y codos extendidos, llevar el bastón hacia atrás y sostener 10 segundos.

11. En la misma posición anterior lleva el tronco hacia un lado (extensión), y sostener 10 segundos, luego cambiar de lado.

12. Elevar rodilla derecha, tomar el bastón con ambas manos y que este quede en la parte posterior de la rodilla y llevamos la pierna hacia el pecho, intentando conservar el equilibrio y sostener 10 segundos, luego cambiar de pierna.

13. Tomar el bastón con ambas manos, apoyado en el piso posición vertical. Separarse unos 50 centímetros, separar las piernas, extender los brazos al frente y bajar el tronco de manera que se sienta un estiramiento en hombros y espalda.

**NOTA:** realiza estas actividades como mínimo dos veces a la semana.

**EVALUACIÓN:**

En tu cuaderno de educación física, vas a anotar la fecha y hora en que realizaste las actividades. Luego vas a describir cómo te sentiste experimentando estos movimientos en cada segmento de tu cuerpo y en los movimientos generales, si tuviste alguna dificultad, escríbela, si te parecieron de fácil ejecución, también escribe esto.

¿Qué otras actividades y ejercicios podrías realizar con un bastón?