***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.

1. Tomar un globo o una bomba, inflarla lo más que puedas y pedirle ayuda a un adulto para poder amarrarla para que no se escape el aire, cuando tengas listo el globo vas a golpearlo con las manos hacia arriba, luego vas a utilizar los pies, la cabeza, los hombros, te puedes inventar formas de golpear el globo, la única regla es no dejarlo caer, también puedes desplazarte por el espacio, pero ten cuidado de no chocar con los objetos que se encuentren en casa.

**Variante:** puedes jugar con tus padres a pasarse el globo con diferentes partes del cuerpo, por ejemplo con la cabeza, los hombros, los pies siempre y cuando no se caiga al suelo.

1. Tomar una cuerda si se tiene a la mano, sino tomar dos cordones de tus zapatos y unirlos para que quede uno solo cordón, amarrar un extremo en la cabeza y en el otro extremo amarrar un objeto pesado, puede ser un par de medias enrolladas en forma de pelota o bola. Ubicar dos ó tres botellas de plástico vacías en varias partes de la casa, encima de estas botellas pondrán bolitas de papel reciclable, pedirle al niñ@ que las derribe con el objeto que tiene amarrado en su cabeza. (se pueden intercambiar los roles si se quiere).
2. En un recipiente de plástico llenarlo con un poco de agua, ubicar otro recipiente vacío al lado derecho o izquierdo de éste. Poner tapas de plástico o metálicas en el recipiente con agua y entregarle dos palos de chuzo (cortarles la parte puntiaguda) o dos palos de paleta, pedirle al niñ@ que con los palos deberá tomar las tapas y pasarlas al recipiente vacío y cuando las haya pasado todas pedirle que deje a un lado los palos y que trate de tomar las tapas con los dedos de los pies y pasarlas al recipiente con agua.
3. Dibujar en un espacio la siguiente figura (se adjunta al final) puede ser con cinta de enmascarar en el suelo, definir una zona de pateo a una distancia prudente, tomar la pelota realizada con papel, si no la tienes realiza una con papel reciclable, (solo debes enrollar el papel) Pedirle al niñ@ que se ubique en la zona de pateo y con la pelota de papel patear la pelota con la intención de que quede dentro de la figura. Hacerlo con los dos pies.

**Nota:** no hacer la figura tan pequeña para que o sea muy complejo, una variante es que se pueden poner botellas de plástico en vez de la figura y realizar el mismo ejercicio.

Zona

Pateo

1. Tomar un par de medias, enrollarlas en forma de bola o pelota. Pedirle al niño que camine y lance la pelota hacia a arriba no muy alto, deberá hacerlo en movimiento por toda la casa, tener cuidado con los objetos para no chocarse con ellos. Cuando finalice cambiar de mano. Socializar con los padres con cual mano se le hizo más fácil el lanzamiento.

**Variante:** se puede realizar lanzando de mano a la otra siempre y cuando lo realice en desplazamiento, también se puede lanzar un poco más alto para aumentar un poco la dificultad.

1. Tomar un par medias, enrollarlas en forma de bola, pedirle al niñ@ que la golpee con la mano hacia arriba e intentar hacer 10 seguidas sin que se caiga la pelota, luego intentar hacerla con la otra mano.

**Variante:** se puede utilizar un cuaderno para poner la pelota de medias encima de él y golpear la pelota hacia arriba intentando realizar 10 seguidas.

1. Enrollar varios pares de media en forma de bola o pelota. Pueden ser alrededor de 5. La actividad se realizará en una cama puede ser en la que él duerme. Pedirle al niñ@ que se acuesta boca arriba. Arriba de su cabeza se pondrán las medias enrolladas, a una distancia no muy lejana. Pedirle al niño que tome las medias con los pies, levantándolos y llevándoles hacia su cabeza para tomar las medias, las pondrá luego de tomarlas en un recipiente debajo de la cama.
2. Dibujar en una hoja de block tres cuadrados de la misma medida, pedirle al niñ@ que los coloree de tres colores diferentes (uno para cada cuadrado) recortarlo, si necesita ayuda brindársela. Con un cordón o una cuerda se amarrara un extremo a una pata de una silla y el otro extremo a otra de manera que quede a una altura de maso menos 45 cm del suelo. Con cinta pegar los colores en la cuerda o cordón, ubicar al niñ@ al frene de los cuadrados pegados en la cuerda y pedirle que con el pie toque alguno de los colores. Hacerlo con los dos pies

**Variante:** se puede quitar un cuadrado e indicarle al niño que un color será su pie derecho y el otro color el pie izquierdo, ubicarse en la cama el niño deberá estar de pie y el padre tendrá sus respectivos colore en la mano de manera que queden igual a el lado derecho e izquierdo del niñ@ pedirle al niño que con su pie derecho toque el color que corresponde e igualmente con el pie izquierdo.

1. Si se tiene la posibilidad ingresar al el siguiente link de YouTube, escucharlo preferiblemente en la noche o cuando ya el niñ@ esté listo para irse a dormir.

<https://www.youtube.com/watch?v=PE2J7utkeV8>

Para los padres dejo otro enlace por si se tiene la posibilidad para tener un momento de tranquilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=VttZTYXMm6s>