|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Área: EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE** | **Grado: 1°** | **Periodo: III** |
| **Responsable (s): JENNY MARCELA ZAPATA** |
| **Ámbitos conceptuales:*** Rondas, juegos y actividades de coordinación, equilibrio y ritmo.
* Actividades y ejercicios de lateralidad, direccionalidad y espacialidad.
* Sensibilización de los patrones de movimiento.
* Exploración de movimientos corporales combinados e invertidos.
* Exploración de diferentes formas de equilibrio corporal.
* Ejercicios dirigidos de tensión y relajación
 |
| **Competencias generales:*** Competencia motriz.
* Competencia expresiva corporal.
* Competencia axiológica corporal.
 |
| **Competencias específicas del periodo:*** Explorar formas básicas del movimiento en diferentes situaciones y contextos.
* Explorar y manifiesta emociones a través del movimiento corporal.
* Vivenciar las pautas para la realización de las prácticas propias de la actividad física.
 |
| **Indicadores de logros del período:*** Reconocer de las formas básicas de movimiento aplicadas al espacio.
* Demostrar de expresiones corporales en vínculo con diferentes ritmos
* Disfrutar la relación con su propio cuerpo, con sus compañeros y dentro del espacio de trabajo
 |
| **Actividades:** están distribuidas por semanas para la entrega fácil y oportuna de cada una de ellas, les propongo trabajar estas actividades con los menores los días miércoles y enviar al correo jenny.zapata@ieeldiamente.edu.co el mismo día, esto con la finalidad de que no se acumulen las actividades para las últimas semanas; además se trabaja un poco más descansado en casa.Las actividades programadas desde el área de educación física, son con la ayuda de vídeos los cuales ayudan a realizar las actividades propuestas para adquirir las competencias del periodo, para entregar debe en hacer un video a los menores realizando las actividades, pueden ser similares a las propuestas en los vídeos.**Actividad semana 1, del 20 al 24 de julio:****RONDA**Elige una ronda que te agrade y pide a tus padres que te graben cantándola, te dejo una como muestra, pero puedes realizar la que más te agrade.<https://www.youtube.com/watch?v=gy3al-Vc0OU> ronda para el sol**Actividad semana 2, del 27 al 31 de julio:****JUEGO****Cinta adhesiva**: este material puede darnos horas de diversión, es preferible utilizar cinta de enmascarar para no dañar la superficie. Debes marcar dos carriles con la cinta y el menor debe empujar con un pitillo, a través del cual soplarán, un pimpón o una canica; el objetivo es llegar a la meta intentando no salirse de su carril.Juegos Actividades Ninos Casa Carrera Pompones**Actividad semana 3, del 3 al 7 de agosto:****ACTIVIDAD DE COORDINACIÓN**Al ver este vídeo puedes realizar uno de los ejercicios de coordinación con un globo o un balón que tengas en casa.<https://www.youtube.com/watch?v=0PclV1MEogA> ejercicios con globos**Actividad semana 4, del 10 al 14 de agosto:****EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**En esta oportunidad podemos hacer de nuestra casa un gran volcán, “el suelo es lava volcánica” y algunos lugares son las zonas seguras, pueden elegir, muebles, pegar papel en el piso, u otros elementos; los menores deberán saltar para ir de un lugar a otro sin ir caer en la lava, así practicamos el equilibrio.Juegos Actividades Ninos Casa Cinta Adhesiva Papel Lava**Actividad semana 5, del 17 al 21 de agosto:****EJERCICIO DE RITMO**En esta oportunidad el menor va escoger su canción favorita y la va interpretar, lo graban y envían el vídeo al correo Jenny.zapata@ieeldiamante.edu.co**Actividad semana 6, del 24 al 28 de agosto:****EJERCICIO DE LATERALIDAD**Al ver este vídeo puedes realizar uno de los ejercicios de lateralidad con un globo o un balón que tengas en casa.<https://www.youtube.com/watch?v=0PclV1MEogA> ejercicios con globos**Actividad semana 7, del 31 de agosto al 4 de septiembre:****EJERCICIOS DE DIRECCIONALIDAD**Al ver este vídeo puedes realizar uno de los ejercicios de direccionalidad con un globo o un balón que tengas en casa.<https://www.youtube.com/watch?v=0PclV1MEogA> ejercicios con globos**Actividad semana 8, del 7 al 11 de septiembre:****EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**Al ver este vídeo puedes realizar los ejercicios de relajación que nos comparten.<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc> relajación para niños**Actividad semana 9, del 14 al 18 de septiembre:** **JUEGO**S proponen una idea muy sencilla de utilizar, pero que puede ser muy divertida si sabemos cómo sacarle provecho: colocar seis líneas paralelas de cinta adhesiva. Los niños pueden jugar a saltar de una a otra con dos pies, con un pie, dando vueltas o saltando hacia atrás, y después subir la dificultad y tratar de brincar dos o tres líneas en lugar de solamente una.Juegos Actividades Ninos Casa Cinta Adhesiva Saltar**Actividad semana 10, del 21 al 25 de septiembre:** **JUEGO**Otra actividad divertida que podemos hacer colocando cinta adhesiva en el suelo, es este sencillo juego en el que los niños lanzarán avioncitos de papel que aprendimos hacer en artística y luego los deben lanzar, nos sugieren darle un valor o puntaje a cada línea para hacerlo aún más interesante y practicar los números.Juegos Actividades Ninos Casa Cinta Adhesiva AvionesRecuerda enviar de cada actividad un pequeño vídeo. |