|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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](mailto: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](mailto: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 Aviones  Recuerda enviar de cada actividad un pequeño vídeo. | | |