



Mi Calentamiento en familia

1. Troto



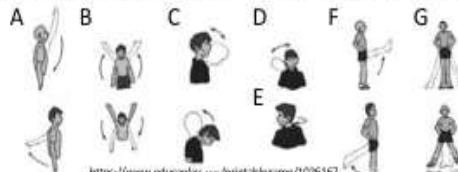
<https://www.dizionario.com.br/pt-br/1638520001/>

2. Estiro



<https://www.freepik.es/vector-gratis/mil-bicos-animados-ninos-que-dibrense-nostre-a-veja-726248.htm>

3. Muevo mis articulaciones



<https://www.educa.es/curso/movimiento/1005167-04-01-3-movimientos-gratis.html>



Mi clase de hoy

Para la *clase de hoy* vamos a realizar los siguientes ejercicios de manera libre pero enfatizando el **seguimiento visual** de los objetos lanzados

1. Juego con una bomba, golpeándola hacia arriba continuamente, sin dejarla caer. Solito (a) y en pareja
2. Golpeo la bomba alternando las manos, con una y otra mano sin dejarla caer
3. Intento rebotar la bomba en una pared, que rebote y regrese hacia mi, en repetidas ocasiones
4. Lanzo peluches o juguetes grandes y seguros, los recibo atrapándolos con las dos manos
5. Lanzo peluches o juguetes pequeños y seguros, los recibo atrapándolos con una mano. Alterno mi mano derecha y mi mano izquierda

* Si no tienen a su alcance bombas, pueden utilizar guantes inflados, bolsas plásticas infladas o pelotas de caucho



<https://www.dizionario.com.br/pt-br/1638520001/>

Evidencia:

Cuando el estudiante esté realizando los ejercicios, debe tomarle una foto y enviar como evidencia.

La sección de la *Reflexión* y *Muévete Colombianito en casa* se desarrolla en la hoja No 2 o en el cuaderno cada semana. Desarrolladas 4 guías se envía una foto de la evidencia

Reflexiono

Registro en la hoja 2



¿Cómo desarrollé los ejercicios con la bomba, Si mantuve la mirada en ella?

Muévete colombiano en casa

Registro en la hoja 2



Veo un programa de "Entrenando juntos" en el canal de Señal Colombia. Lo presentan a las 8:00 am o a las 5:20 p.m. Desarrollo la actividad de acuerdo a mis posibilidades y hago un registro de ella

Semana del 27 a 31 de julio de 2020



Mi Calentamiento en familia

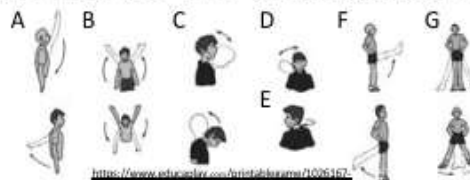
1. Troto 2. Estiro



<https://eo.dtfmot.com/ps13130225-0004/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2DND8-7m>

3. Muevo mis articulaciones



<https://www.educatorcondidactik.com/200616744-13-movimiento-articula.html>



Mi clase de hoy

Para la *clase de hoy* vamos a realizar los siguientes ejercicios enfatizando el **seguimiento visual** de los objetos lanzados

1. Juego con mi bolsa de semillas, la lanzo hacia arriba continuamente recibéndola con una mano y luego repito el ejercicio con la otra mano, sin dejarla caer. (6 veces)
2. Lanzo una **pelota pequeña** (del tamaño de la mano) o juguetes pequeños de una mano a la otra y viceversa sin dejarlos caer. (6 veces)
3. Recibo pelota pequeña con cada mano, cuando me la lanza un adulto. (6 veces)
4. Lanzo **pelota pequeña** con una mano por sobre una cuerda suspendida a una altura por encima de mi cabeza. Extiendo mi brazo hacia la cuerda para asegurarme que la pelota pasa por sobre ella. (6 veces con cada mano)
5. Lanzo la **pelota pequeña** a un canasto o vasija grande ubicada a una distancia aproximada de 2 m, con una y otra mano (6 veces con cada mano)
6. Lanzo **pelota pequeña** por el piso para pasar los túneles. (6 veces con cada mano)



leonardeulerd.edu.mx



todileranoved.com

Evidencia:

Cuando ya el estudiante haya realizado todos los ejercicios, debe hacer un circuito con todos los movimientos para grabar el video de evidencia. Este video no puede durar más de 2 minutos

Reflexiono

Registro en la hoja 2

1. ¿Logré lanzar la **pelota pequeña** en el cesto y en los túneles?



Muévete colombiano en casa

Registro en la hoja 2



Veo un programa de "Entrenando juntos" en el canal de Señal Colombia. Lo presentan a las 8:00 am o a las 5:20 p.m.

Desarrollo la actividad de acuerdo a mis posibilidades y hago un registro de ella

Semana del 3 a 6 de agosto de 2020



Mi Calentamiento en familia

1. Troto



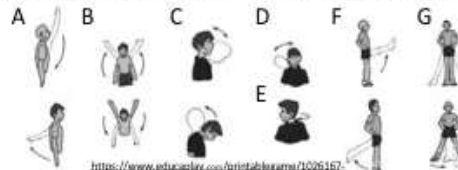
<https://www.4mat.com/mir/6643618299652008/>

2. Estiro



<https://www.fisiotec.com/estiro-entrenamiento-0-bases-animadas-y-musculos/>
<https://www.youtube.com/watch?v=375764817m>

3. Muevo mis articulaciones



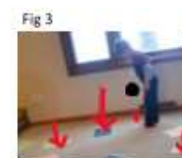
<http://www.edu.edu.co/contenidos/actividades/2006467/actividad-3-movimiento-articular.html>



Mi clase de hoy

Para la *clase de hoy* vamos a realizar los siguientes ejercicios enfatizando el **seguimiento visual** de los objetos lanzados

1. Sostengo la **pelota mediana** con las dos manos, la dejo caer que rebote en el piso y la atrapo nuevamente. Intento rebotarla dos veces seguidas y la controlo. Luego tres veces y la controlo. (repito varias veces el ejercicio sin dejar ir la pelota) Fig 1
2. Tomo la **pelota mediana** con las dos manos, la reboto con una mano en el piso una vez y la atrapo nuevamente. Intento rebotarla con la otra mano y la controlo. Luego intento rebotarla dos y tres veces seguidas y la controlo. (repito varias veces el ejercicio sin dejar ir la pelota)
3. Me siento enfrente de una pared y lanzo la **pelota mediana** hacia ella que rebote y regrese a mis manos, primero por el piso (5 veces) y luego por el aire (5 veces) Fig 2
4. Marco varios puntos en el piso y voy lanzando la **pelota mediana** en cada marca en el piso, para que rebote y regrese a mis manos (5 veces) Fig 3



Evidencia:

Cuando ya el estudiante haya realizado todos los ejercicios, debe hacer un circuito con todos los movimientos para grabar el video de evidencia. Este video no puede durar más de 2 minutos

ENVÍO FOTO DE LA **HOJA No 2** QUE YA DEBE ESTAR COMPLETA CON LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES A LAS SEMANAS **11, 12, 13 Y 14**

Reflexiono

Registro en la hoja 2



1. ¿Logro pelotear la pelota atrapandola sin dejarla ir?

Muévete colombiano en casa

Registro en la hoja 2



Veo un programa de "Entrenando juntos" en el canal de Señal Colombia. Lo presentan a las 8:00 am o a las 5:20 p.m.

Desarrollo la actividad de acuerdo a mis posibilidades y hago un registro de ella



Mi Calentamiento en familia

1. Troto



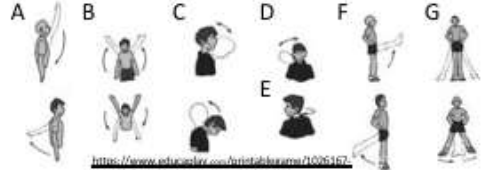
<https://www.dtfamilia.com/actividades-para-los-3-5-anos/>

2. Estiro



<https://www.iescolombiana.com/actividades-para-los-3-5-anos/>

3. Muevo mis articulaciones



<https://www.educacion.com/actividades-para-los-3-5-anos/>



Mi clase de hoy

Para la *clase de hoy* vamos a realizar los siguientes ejercicios enfatizando el **seguimiento visual** de los objetos lanzados

1. Juego con otros participantes a la pelota saltarina. Pongo pelotas u objetos sobre una sábana que todos sujetamos y la movemos hacia arriba, para que salten las pelotas sin dejarlas caer. Lo hacemos varias veces. Fig 1
2. Levanto mi brazo por encima del hombro para lanzar la pelota pequeña que pase por los huecos de un cartón ubicado a una altura mayor que mi estatura. Lanzo 5 veces con cada mano. Fig 2
3. Juego con un acompañante a hokey. Preparo un objeto largo (que no sea peligroso) y armo dos canchas improvisadas. Con el palo manejo la pelota para hacer gol

Fig 1



[es.iescolombiana.com](https://www.iescolombiana.com/)

Fig 2



es.123rf.com

okdiario.com

Fig 3



leonardouerd.edu.mx

Evidencia:

Cuando ya el estudiante haya realizado todos los ejercicios, debe hacer un circuito con todos los movimientos para grabar el video de evidencia. Este video no puede durar más de 2 minutos

Reflexiono

Registro en la hoja 2



1. ¿Logro lanzar la pelota pequeña hacia arriba y adelante, ubicando mi brazo por encima del hombro ?

Muévete colombiano en casa

Registro en la hoja 2



Veo un programa de "Entrenando juntos" en el canal de Señal Colombia. Lo presentan a las 8:00 am o a las 5:20 p.m.
Desarrollo la actividad de acuerdo a mis posibilidades y hago un registro de ella

Semana del 24 a 28 de agosto de 2020



Mi Calentamiento en familia

1. Troto



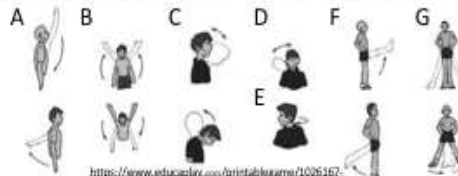
<https://www.diznet.com/tema/76336162926572001/>

2. Estiro



<https://www.facebook.com/sector-tema/m/016103-animales-ninos-yo-y-diferentes-estiramientos-para-7252548.htm>

3. Muevo mis articulaciones



<https://www.educastroy.com/historigrafias/1005167-46-uf-3-movimientos-articula.htm#>



Mi clase de hoy

Para la *clase de hoy* vamos a realizar los siguientes ejercicios enfatizando el **seguimiento visual** de los objetos lanzados

1. Ubico un aro colgado o un canasto y lanzo pelota mediana con mis dos manos para hacer cesta. Lanzo 5 veces. Fig 1
2. Recibo pelota mediana lanzada por un adulto, recuerdo atraparla con las manos y no con los brazos. Recibo 5 veces. Fig 2
3. Me paro cerca de la pared y lanzo la pelota a una marca en el piso, para que la pelota rebote en la pared y regrese a mí. Realizo 5 repeticiones controlando el balón. Fig 3

Fig 1



celenatacion

Fig 2



blog-es.kineta.com

Fig 3



Evidencia:

Cuando ya el estudiante haya realizado todos los ejercicios, debe hacer un circuito con todos los movimientos para grabar el video de evidencia. Este video no puede durar más de 2 minutos

Reflexiono

Registro en la hoja 2



1. ¿Logro lanzar la pelota pequeña hacia arriba y adelante, ubicando mi brazo por encima del hombro?

Muévete colombiano en casa

Registro en la hoja 2



Veo un programa de "Entrenando juntos" en el canal de Señal Colombia. Lo presentan a las 8:00 am o a las 5:20 p.m.
Desarrollo la actividad de acuerdo a mis posibilidades y hago un registro de ella

IED REPUBLICA DE COLOMBIA – SEDE B
APRENDIENDO EN CASA

Grado JARDIN

NOMBRE: _____ CURSO: _____



Semana	Reflexiono	Muévete Colombiano en casa
11		
12		
13		
14		

Hoja No 2:
En esta hoja se registra la Reflexión y la actividad de Muévete Colombiano en casa de 4 semanas, se llena en una hoja blanca, en el cuaderno o aquí si ud puede imprimir. Luego de llenarla , se envía una foto como evidencia en la semana que se solicita

IED REPUBLICA DE COLOMBIA – SEDE B
APRENDIENDO EN CASA
Grado JARDIN



NOMBRE: _____ CURSO: _____

Semana	Reflexiono	Muévete Colombiano en casa
15		
16		
17		
18		

Hoja No 2:
En esta hoja se registra la Reflexión y la actividad de Muévete Colombiano en casa de 4 semanas, se llena en una hoja blanca, en el cuaderno o aquí si ud puede imprimir. Luego de llenarla , se envía una foto como evidencia en la semana que se solicita