

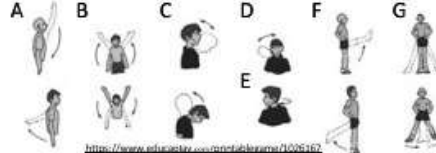


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



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 (10 veces consecutivamente)
2. Golpeo la bomba alternando las manos, con una y otra mano sin dejarla caer (10 veces consecutivamente)
3. Golpeo la bomba alternando diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombro, rodilla, pecho) sin dejarla caer (10 veces consecutivamente)
4. Intento rebotar la bomba en una pared, que rebote y regrese hacia mi, (10 veces)
5. Lanzo más arriba de mi cabeza peluches o juguetes **grandes** y seguros, los recibo atrapándolos con las dos manos
6. Lanzo más arriba de mi cabeza peluches o juguetes **pequeños** y seguros, los recibo atrapándolos con una mano. Alterno mi mano derecha y mi mano izquierda



<https://www.iamy.es/mujeres/jugando-con-globos.html>

* Si no tienen a su alcance bombas, pueden utilizar guantes inflados, bolsas plásticas infladas, pelotas de caucho o hechas con papel periódico (grandes y pequeñas)

Evidencia:

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

La sección de la *Reflexión* y *Muévete Colombiano 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 y los otros objetos, 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



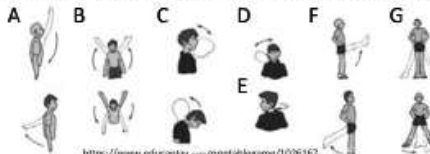


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



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, a una altura aproximada de 1m, recibéndola con mis dos manos, sin dejarla caer. (10 veces)
2. Lanzo mi bolsa de semillas de una mano a la otra y viceversa, que pase por arriba de mi cara, sin dejarla caer. Recuerdo siempre verla! (10 veces)
3. Recibo mi mi bolsa de semillas con mis manos, cuando me la lanza un adulto desde una distancia aproximada de 2 m. (10 veces)
4. Me paro a 2 metros de distancia de una cuerda suspendida a una altura por encima de mi cabeza y lanzo **pelota mediana** con mis dos manos. Extiendo mis brazos hacia la cuerda para asegurarme que la pelota pasa por sobre ella. (10 veces)
5. Recibo en un canasto o vasija grande, la **pelota mediana** que me lanzan desde una distancia aproximada de 2 m. Quien me lanza debe hacerlo a un lado y otro de mi, para que yo me tenga que mover para recibir



<http://www.actividadessportivas.org/actividad/>



<https://conkencasayetas.blogspot.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 pasar la pelota por encima de la cuerda?
2. ¿Recibo la pelota sin dejarla caer?



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

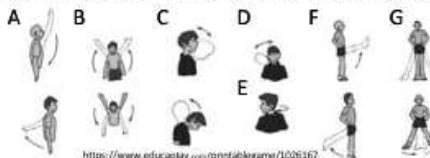


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



<http://www.educacion.com.co/medios/imagenes/1006167>
<http://www.educacion.com.co/medios/imagenes/1006167>



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. La lanzo más arriba de mi cabeza. (10 veces con cada mano)
2. Lanzo una **pelota pequeña** (del tamaño de la mano) o juguetes pequeños de una mano a la otra y viceversa, que pasen cerca de mi frente, sin dejarlos caer. (10 veces)
3. Recibo **pelota pequeña** con cada mano, cuando me la lanza un adulto a 1 metro de distancia. (10 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 ubicada a una distancia aproximada de 2 m, con una y otra mano (10 veces con cada mano)
6. Lanzo pelota pequeña por el piso para pasar los túneles. (10 veces con cada mano)



leonardeulerd.edu.mx



todilerantrived.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?
2. ¿Recibo la **pelota pequeña** sin dejarla caer?



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

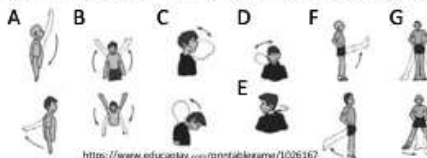


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



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 (10 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



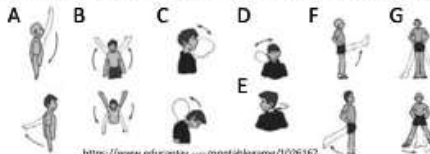


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



<http://www.educacion.com.co/medios/imagenes/1006167>
<http://www.educacion.com.co/medios/imagenes/1006167>



Mi clase de hoy

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

1. Conduzco una pelota pequeña empujandola con mi mano por una pista dibujada en el piso. Realizo 5 recorridos con una mano y 5 con la otra
2. Tomo un palo o lo hago con papel periódico y con él doy golpecitos a una pelota pequeña por el mismo recorrido del ejercicio anterior. (10 recorridos). Fig 1
3. Transporte varias pelotas pequeñas sostenida con el cartón del rollo del papel higiénico de un lugar a otro, sin dejarla caer. (10 recorridos). Fig 2
4. Ubico 5 botellas de plástico o bolos y lanzo mi pelota pequeña a 2 metros de distancia aproximadamente, para tumbarlas (10 veces). Fig 3
5. Recibo pelota pequeña lanzada por un adulto, en un cono o vasija sin dejarla caer (10 veces)

Fig 1



okdiario.com

Fig 2



okdiario.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. ¿Desarrollo con coordinación los ejercicios de hoy?



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



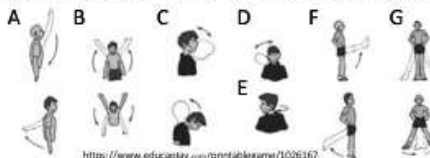


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



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 8 veces con cada mano. Fig 2
3. Juego con un acompañante a hockey. Preparo un objeto largo (que no sea peligroso) y armo dos canchas improvisadas. Con el palo manejo la pelota para hacer gol

Fig 1



Fig 2



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



Semana del 24 a 28 de agosto de 2020

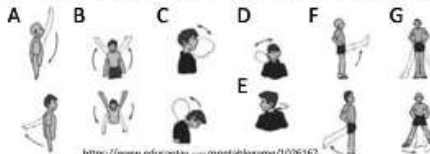


Mi Calentamiento en familia

1. Troto 2. Estiro



3. Muevo mis articulaciones



https://www.educenter.com/medialibrary/1006167/46-ud-3-mostieros_articular_hiroki



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 10 veces. Fig 1
2. Recibo pelota mediana lanzada por un adulto, recuerdo atraparla con las manos y no con los brazos. Recibo 10 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 mi. Realizo 10 repeticiones controlando el balón. Fig 3

Fig 1



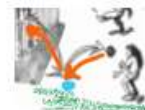
celenatacion

Fig 2



blog-es.kimdu.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 TRANSICION

NOMBRE: _____ CURSO: _____



Semana	Reflexiono	Muévete Colombianito en casa
11		
12		
13		
14		

Hoja No 2:
En esta hoja se registra la Reflexión y la actividad de Muévete Colombianito 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 TRANSICION

NOMBRE: _____ CURSO: _____



Semana	Reflexiono	Muévete Colombianito en casa
15		
16		
17		
18		

Hoja No 2:
En esta hoja se registra la Reflexión y la actividad de Muévete Colombianito 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