|  |
| --- |
| C:\Users\PC-FABIAN\Desktop\Backup secret marti2\BACKUP\Día E\Escudo Colegio.png **COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D.****“FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL”** |
|  **GUÍA DE TRABAJO PEDAGÓGICO DE FLEXIBILIZACIÓN CURRICULAR – COVID-19** |
|  **ÁREA**  | Educación Física, Recreación y Deportes |
| **DOCENTE**  | Blanca Liliana Sánchez Saray |
|  **CICLO** | Inicial |
|  **SEDE** | B | **CURSO** | Jardín 01-Jardin 02  | **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL** | 04 horas |
| **PERIODO** | 1 | **JORNADA** |  Mañana  | **FECHA DE ENTREGA** | 16/03/2020 |
|  **NOMBRE DEL ESTUDIANTE** |  | **TRABAJO SEMANA** |  1 |
| **ASPECTOS A TENER EN CUENTA** | * Realizar pausas para hidratar (tomar agua), antes durante y después, con bebidas no gaseosas o jugos en caja, para esto preferiblemente agua.
* Tomar evidencia audiovisual (videos), y fotografías de las actividades realizadas para hacer el seguimiento y la correcta ejecución de los ejercicios.
* Las estudiantes deben portar el uniforme de sudadera para las actividades propuestas, teniendo en cuenta que en las evidencias tiene que salir con el uniforme del colegio.
* Para la realización de estas guías de trabajo, por favor los padres de familia ingresar al correo institucional informado, imprimir, desarrollar y devolver las guías ya diligenciadas al siguiente correo institucional Blsanchezs@educacionbogota.edu.co
 |
| **ACTIVACIÓN ARTICULAR** **Y****CALENTAMIENTO**  | * Para iniciar la clase de educación física es importante dirigir una activación articular guiada o acompañada del padre, madre o acudiente, es importante iniciar de la cabeza a los pies, realizando movimientos suaves de 10 repeticiones por cada uno. Consultar el siguiente link con las funciones copiar y pegar, allí podrás observar la manera correcta de la movilidad articular <https://www.youtube.com/watch?v=r3P_udAj4yA>
* Para el calentamiento se realizaran ejercicios de 10 repeticiones un poco más rápidos tales como elevación de rodillas al pecho, talones al glúteo, skipping, saltar abriendo y cerrando piernas y brazos, saltos como ranitas, saltos en dos pies, saltos en pie derecho y pie izquierdo.
 |
| **EJERCICIOS O** **ACTIVIDADES**  | **1**. Con cinta adhesiva de color o la que tengas a la mano, pégala en  el suelo formando distintas líneas (curvas, zigzag o recta).Ejemplo: Invita al estudiante a caminar sobre ellas, aquí puedes invitarlo a caminar de distintas maneras; por ejemplo, con un pie, saltando, en cámara lenta, de punta de pies o caminando hacia atrás. **Nota: Enviar evidencia de la actividad(fotos o videos)**caminado sobre líneas **2**. En la siguiente actividad debe agregar elementos como por ejemplo, autos,**pimpones o pelotas dentro de la marcación con cinta de líneas** (curvas, zigzag o recta).**Ejemplo: Invita al estudiante a que se desplace con el elemento dentro de la marcación con cinta,** permitiéndole situar su cuerpo en el espacio, manipulación de elementos y desplazamientos. **Nota: Enviar evidencia de la actividad(fotos o videos)** **3**. Instrucciones: Busca, recorta y colorea una figura del cuerpo humano, con sus partes y entregar en una hoja blanca. |
| **ESTIRAMIENTO**  | * Para terminar la clase se debe realizar el estiramiento guiado o acompañado del padre, madre o acudiente.
* **Nota:** se adjunta el enlace de un video el cual deben replicar los movimientos que se ven en él, cada estiramiento debe durar aproximadamente entre 15” y 20” segundos. (enviar evidencia).Para ingresar al siguiente link utilizar funciones copiar y pegar

 <https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag> |
| **LAVADO DE MANOS** | * Realizar juagado de manos con agua y jabón, para evitar infecciones, mínimo tres veces al día.
 |