|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** | Transición 01-T 02 | | | **INTENSIDAD HORARIA SEMANAL** | 4 horas |
| **PERIODO** | 1 | | **JORNADA** | | Mañana | | **FECHA DE ENTREGA** | 16/03/2020 |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE** | |  | | | | **TRABAJO SEMANA** | | 2 |
| **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.** En la siguiente actividad debe pintar un circulo en el piso con tiza o con lo que se le facilite, luego darle la instrucción al estudiante que se ubique primero dentro y luego fuera y así sucesivamente repetir este ejercicio mínimo 10 veces, realizar esta actividad saltando en dos pies y luego en un pie y en el otro reforzando pie derecho y pie izquierdo.  **Nota: Enviar evidencia de la actividad (fotos o videos), informar con una x si el estudiante logró identificar la ubicación de dentro y fuera SI ( ) o NO ( ).**  Resultado de imagen de dentro o fuera del hula hula en el piso en dibujos animados  **2.** Buscar 10 imágenes recortar y pegar en el cuadro según corresponda a: 5 de comida chatarra y 5 de comida saludable.  **3.** Con la ayuda de una pelota o balón, el estudiante debe agarrarla en las manos y lanzar hacia arriba la pelota y a medida que vaya cayendo agarrarla sin dejarla caer al piso, es importante seguir el trayecto de la pelota con los ojos.  Resultado de imagen de lanzar pelota arriba | | | | | | | |
| **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. | | | | | | | |