

FICHA No. : 1

APRENDE EN CASA

CICLO ESCOLAR: 2020-2021

ZONA ESCOLAR: 1

ACADEMIA EDUCACION FISICA

MATERIA: EDUCACION FISICA II

GRADO: SEGUNDO

GRUPO: TODOS

TRIMESTRE	EJE CURRICULAR	APOYOS DEL PADRE DE FAMILIA	APRENDIZAJES ESPERADOS
1	COMPETENCIA MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> + OBSERVAR QUE EL ENVIO LLEGUE COMPLETO. + QUE EL ALUMNO LEA Y ENTIENDA LA ACTIVIDAD. + PREPARAR EL MATERIAL DIDACTICO, JUNTO CON ALUMNO. + INVOLUCRE A LA FAMILIA. + EVITE DISTRACTORES. + ESCOJA UN BUEN LUGAR PARA LA ACTIVIDAD Y HORARIO. + DESTINE TIEMPO CON EL ALUMNO, DEMUESTRE INTERES. 	+ ADAPTA SUS DESEMPEÑOS MOTORES AL PARTICIPAR EN SITUACIONES DE JUEGO, INICIACION DEPORTIVA Y DEPORTE EDUCATIVO PARA AFIANZAR EL CONTRO DE SI Y PROMOVER LA SALUD.
	COMPONENTE PEDAGOGICO-DIDACTICO		
PERIODO	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD		
DEL 15 AL 30 DE SEPTIEMBRE			
NOMBRE ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIAL DIDACTICO	PRODUCTOS A ENTREGAR
EL JUEGO DE LA OCA (LUDICO-MOTRIZ)	EL JUEGO DE LA OCA ES JUEGO DE MESA, A LO MEJOR YA LO HAS JUGADO, ESTE JUEGO LUDICO, SE HA MODIFICADO PARA QUE ACTIVES TUS CAPACIDADES MOTRICES DE MANERA DIVERTIDA, DESARROLLES TU CREATIVIDAD. LEE LAS INSTRUCCIONES QUE SE PRESENTAN EN CADA CUADRO Y SIGUELAS COMO SE TE INDICA. REALIZA UN CALENTAMIENTO DE EXTREMIDADES . CUANDO LLEGUES A "PELOTA A PELOTA" VUELVE A TIRAR EL DADO (OTRA VEZ TIRAS). CUANDO INDIQUE 30" SON 30 SEGUNDOS . ESPERO QUE TU ACTIVIDAD MOTRIZ TE BRINDE SALUD, BIENESTAR Y DEJES DE SER SEDENTARIO.	<ul style="list-style-type: none"> + IMPRESIÓN DE LA ACTIVIDAD. + 1 DADO. + 1 SILLA + 1 TAPETE. + UNA GRABADORA U OTRO MEDIO PARA ESCUCHAR MUSICA. + JABON, AGUA, TOALLITAS DE PAPEL. + AGUA PARA BEBER. + ROPA COMODA Y ADECUADA A LA ACTIVIDAD 	EVIDENCIA FOTOGRAFICA I FOTOGRAFIA DEL ALUMNO REALIZANDO LA ACTIVIDAD ENVIAR RELACION ESCRITA ALUMNO ELABORA ESCRITO EN EL QUE MENCIONA TRES ELEMENTOS, ¿EN QUE ME AYUDA ESTE JUEGO LUDICO?, ¿COMO ME SENTI AL REALIZARLO? Y ¿COMO REACCIONO MI CUERPO AL TÉRMINO DE LOS 15 DIAS DE REALIZARLO?, ANOTAR EN DIARIO DEL ALUMNO, ENVIAR
ESTRATEGIAS	REALIZA LA ACTIVIDAD CUANTAS VECES QUIERAS, DURANTE 15 DIAS.	EVALUACION	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDAD EN COLECTIVO		70 % PRODUCTOS ENVIADOS 30 % REALIZACION Y ASISTENCIA AUTOEVALUACION	28 DE SEPTIEMBRE FOTO ALUMNO FOTO DEL DIARIO DEL ALUMNO NOMBRE Y GRUPO



30 saltos **4**

Todxs lxs jugado-
-rxs se hidratan



5

Mantener 30"



6



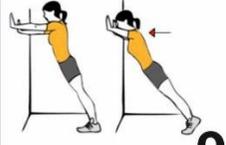
Retrocede a
la casilla **3**

7



De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

8



10 flexiones **9**



Tabla frontal
30" **10**



"Lunge" x10 **11**



Cuarentena:
descansas dos
turnos **12**



Descansas
un turno **3**



25 abdominales **2**

"Skipping" 30"



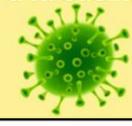
1

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

28



Retrocede
a la casilla **24**



29



Fondos de
triceps x10 **30**



Tabla acercadno
rodillas al pecho x15 **31**



Todxs
beben **32**



x25 **33**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca



34

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca



13

27
Manda un
ejercicio al resto
de jugadorxs



STOP
Intercambia
la posición con
el jugador/a
que te persigue **44**



10 con
cada
pierna **45**

En la siguiente tirada,
cuenta hacia atrás **46**

¿Cuántas puedes
hacer? **47**

Mantener
20" **48**

Todxs hacen
los ejercicios
1, 2 4 y 9 **35**



x20 **14**

26
"Lunge"
lateral x10



43
Repite los
dos últimos
ejercicios que
has realizado **42**

Mantener
20" por
pierna **54**

20" por
estiramiento
y brazo **56**

META

49

Salta a la
casilla **41**

Vuelve a la
casilla de
salida **15**

25 Puente
x15



Baila tu canción
favorita durante
30" **41**

Lávate las
manos con
agua y jabón **40**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca **39**

Vuelve a la
casilla **20**

38 10
"burpees" **37**

STOP
Vuelve a
la casilla
anterior **16**



10 flexiones **16**

Cuarentena:
descansas dos
turnos **24**



De pelota a
pelota y tiras
porque te toca **23**

Todxs
beben **22**

Tabla lateral
30" **21**

Coge el
atajo **20**

19
x20

10
"squats" **18**

17

SALIDA

