

# Educación física para casa

## Primer grado

| LUNES                                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>23</u></p> <p>Lanza calcetines</p> <p>Hacia una cubeta; ir graduando la distancia, cada que logre encestar 10 veces a la cubeta.</p> | <p><u>24</u></p> <p>Avioncito</p> <p>Dibujar en el suelo un avioncito e invita a tus familiares a compartir grandes saltos.</p>  | <p><u>25</u></p> <p>Globo loco</p> <p>Dominar el globo con las siguientes partes del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brazos</li> <li>• Rodillas</li> <li>• Todas las partes del cuerpo</li> </ul> <p>(Opcional: al ritmo de la música de su elección)</p>  | <p><u>26</u></p> <p>Un almuerzo sano</p> <p>Dibujar en una hoja un plato y recortar de revistas, periódicos alimentos que pondrías en tu plato para comer</p>                               | <p><u>27</u></p> <p>Gatear por la casa</p> <p>Mientras recoge diversos artículos transportándolos en sus espalda</p>                                                                      |
| <p><u>30</u></p> <p>Así soy, así me percibo</p> <p>Dibujar en una hoja tu cuerpo y mencionar las partes de el.</p>                         | <p><u>31</u></p> <p>El laberinto en casa</p> <p>Con los ojos tapados con un pañuelo se le dará ordenes para transitar por la casa, recogiendo calcetines previamente colocados.</p>                               | <p><u>1</u></p> <p>Carrera de coches</p> <p>Construir un "caminito" y gateando deberán recorrerlo.</p>                                                                                                                                                                        | <p><u>2</u></p> <p>Tiro al blanco</p> <p>Dibujar en el suelo o en la pared un blanco y lanzar un trapito mojado si es el suelo, una pelotita o calcetín hecho bolita si es la pared.</p>  | <p><u>3</u></p> <p>Motricidad fina</p> <p>Con estambre o hilaza y la ayuda de tu mamá o papá hacer una trenza de 15 cm. Cortaran 3 hilos del material y se unirán para poder trenzar.</p> |

- Al finalizar cada una de las actividades por día, deberán realizar un "tipo diario de actividades" ya sea de forma dibujada, escrita, o pegar recortes donde expliquen como se sintieron en cada una de las actividades.
- Al concluir todas las reflexiones se reunirán y serán entregadas como un **portafolio de evidencias**. (Puede ser una carpeta con los trabajos adentro)
- Con nombre completo del alumno/a, su grado y grupo.
- Cada reflexión deberá contener fecha de la realización.

**NO olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente.**

**Cuida de ti**