

Educación física para casa

Primer grado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>20</u> Lanza calcetines Hacia una cubeta; ir graduando la distancia, cada que logre encestar 10 veces a la cubeta.</p>	<p><u>21</u> Avioncito Dibujar en el suelo un avioncito e invita a tus familiares a compartir grandes saltos.</p> 	<p><u>22</u> Globo loco Dominar el globo con las siguientes partes del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brazos • Rodillas • Todas las partes del cuerpo <p>(Opcional: al ritmo de la música de su elección)</p> 	<p><u>23</u> Un almuerzo sano Dibujar en una hoja un plato y recortar de revistas, periódicos alimentos que pondrías en tu plato para comer</p> 	<p><u>24</u> Gatear por la casa Mientras recoge diversos artículos transportándolos en sus espalda</p>
<p><u>27</u> Así soy, así me percibo Dibujar en una hoja tu cuerpo y mencionar las partes de el.</p>	<p><u>28</u> El laberinto en casa Con los ojos tapados con un pañuelo se le dará ordenes para transitar por la casa, recogiendo calcetines previamente colocados.</p>	<p><u>29</u> Carrera de coches Construir un "caminito" y gateando deberán recorrerlo.</p> 	<p><u>30</u> Tiro al blanco 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>1</u> Motricidad fina 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