GUIA DIDACTICA VIRTUAL CUATRO

Periodo	**2**	**Semanas 8-9**	**Fecha**	**MES**	**MAYO-JUNIO**	**DÍA**	**24-04**	**AÑO**	**2021**
Educador:	**Lila Milanés, Ana Lucia Serna, Claudia Valderrama, Gladys Álvarez**					**Áreas: EDUCACION FISICA**			
Grado:	**2**	**OBSERVACIONES:** Esta actividad tiene una nota en educación física. Debes realizar los retos. Enviar fotos, pequeños videos o presentar en clase el reto que más te gusto.							

COMPETENCIAS: Favorece en casa la motricidad gruesa con ejercicios de lanzar y atrapar.

BASE CONCEPTUAL: RETOS CON CALCETINES

Actividad: Enrolla varios pares de calcetines tuyos y de la familia (pide a un adulto cuáles puedes usar). También puedes usar la pelota elaborada en un taller anterior. Debes realizar los retos. Enviar fotos, pequeños videos o presentar en clase el reto que más te gusto.

Recomendaciones: Extrema las medidas de precaución

- El espacio de juego tiene que estar libre de obstáculos.
- Evita lugares peligrosos como balcones o terrazas si no hay un adulto acompañándote.
- No importa si se gana o no; son juegos para divertirse.
- Repite las veces que quieras.
- Se puede jugar de forma individual, parejas, tríos o en familia.
- Hidrátate tomando agua.
- **RETO 1 VOLEIBOL:** Intentar dar el mayor número de golpeos al calcetín con una mano, con dos manos, alternando, con cualquier parte del cuerpo.
- Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.
- Material: calcetín/es
- Participantes: 1 o varios

RETO 2 BALONCESTO: Intentar encestar el mayor número de calcetines durante 1 minuto/ 2 minutos en una papelera, caja, etc.

Distancia: 1 metro, 2 metros, 3 metros

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Participantes: 1 o varios

RETO 3 BOLOS: Intentar derribar el mayor número de botellas de plástico o bolos. Se lanzan tantos calcetines como botellas o bolos pongas.

Distancia: 1 metro, 2 metros, 3 metros

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Participantes: 1 o varios

RETO 4 MALABARES: Intentar lanzar el calcetín al aire e intentar hacer un gesto/acción sencilla. Ejemplo: lanzar y dar una palmada, lanzar y tocarse la cabeza, etc.

Tiempo: 1 minuto, 2 minutos.

Participantes: 1 o varios

RETO 5 LINEA: Intentar dejar los calcetines lo más cerca posible de una línea (sustituimos la línea por una botella, objeto, cinta, señal. Si te pasas de la línea, repites el lanzamiento.

Tiempo: el que quieras jugar

Participantes: 1 o varios

Recuerda poner reglas al juego, respetarlas y decidir entre los jugadores cómo ganan o pierden puntos. ¡y a disfrutar!