



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.

GUIA DE APRENDIZAJE SEMANA DE LA JUVENTUD, EL DEPORTE Y LA RECREACION EN CASA Y EN FAMILIA.



Martes 16 al Viernes 19 de junio de 2020



Intención pedagógica	Fortalecer la salud física y mental de nuestros estudiantes y sus familias mediante la realización de actividades lúdicas, recreativas y deportivas.
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none">✚ Propiciar mediante estrategias lúdicas y recreativas un ambiente divertido para las familias.✚ Generar acciones que permitan mejorar la salud mental y física de nuestros estudiantes y sus familias durante el periodo de confinamiento obligatorio propiciado por el COVID19.

Les proponemos los siguientes acuerdos:

- ✓ Participar de las actividades propuestas, desarrollarlas con mucho amor y compromiso, esfuérzate por lograr cada actividad.
- ✓ Nuestras familias deben apoyarnos, pues aún requerimos que nos brinden las orientaciones.
- ✓ Disfrutemos de las actividades, serán una bonita oportunidad para compartir en familia.
- ✓ Deben seguir las instrucciones que les presentamos.
- ✓ Las actividades se deben desarrollar siguiendo las diferentes medidas de Bioseguridad recomendadas por el Gobierno Nacional durante este periodo de cuarentena; principalmente el uso de tapabocas, el distanciamiento mínimo de 2 metros entre cada miembro de tu grupo familiar y el lavado de manos.
- ✓ Todas las actividades las debes realizar en compañía de tus padres o un adulto responsable autorizado por ellos.
- ✓ Debes tomar fotografías o realizar un video máximo de 2 minutos y enviarlo a tus profesores.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.



INTRODUCCIÓN

Estimados estudiantes y familias; la familia lopista apoyada por el proyecto de Educación Física, Recreación y Deportes los invita muy cordialmente a participar activa y alegremente de las diferentes actividades propuestas para que desarrollen en **CASA Y EN FAMILIA:**



JUEGOS TRADICIONALES, DEPORTIVOS Y RECREATIVOS.

GRADOS PREESCOLAR, PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO.

JUEGOS TRADICIONALES

- Escondidijo
- Stop
- Lobo esta.
- Golosa.
- Lotería
- Bingo

AEROBICOS PARA NIÑOS, ZUMBA O RONDAS INFANTILES

VIDEOS GUIA:

https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k&list=PLsYoANptw2V7bOS_f2ff831QWJLrxDnKj

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.

CAMINATA DEPORTIVA



CICLORUTA



PATINAJE.



Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Se recomienda la vía hacia el aeropuerto por el bajo flujo de vehículos.
- ✓ También pueden realizar la actividad por su vecindario máximo un kilómetro a la redonda.
- ✓ Cada alumno o alumna debe ir acompañado del padre de familia o de un adulto responsable autorizado por los padres.
- ✓ Se deben tener en cuenta los protocolos de bioseguridad.
- ✓ Guardar una distancia mínima de dos metros entre familias.
- ✓ Utilizar tapabocas.
- ✓ No se realizará el respectivo acompañamiento por parte de los docentes de la institución. Por lo tanto es responsabilidad de los padres y familiares quienes tomaran la decisión de participar.
- ✓ Evitar la aglomeración de personas.
- ✓ Usar ropa cómoda.

GRADO CUARTO Y QUINTO

- ✓ Juegos de tangram
- ✓ Arma todo
- ✓ Zancos
- ✓ Canicas
- ✓ Bolos
- ✓ Trompos
- ✓ Policías y Ladrones
- ✓ Reto Na na na
- ✓ Rumba aeróbica.
- ✓ Carrusel Motriz <https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU>
- ✓ Reto del Papel higiénico
- ✓ 51 con balón





INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.

Calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

Fortalecimiento muscular

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

Aerobicos para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA>

Estiramiento Final

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA

- ✓ Domino
- ✓ Ajedrez
- ✓ Pañuelito robado
- ✓ La gallina ciega
- ✓ Brinca lazo
- ✓ Pirinola
- ✓ Tiro al Blanco
- ✓ Uno
- ✓ Reto Na na na
- ✓ Balón a la cesta.
- ✓ Rumba aeróbica.
- ✓ Reto del Papel higiénico
- ✓ 51 con balón
- ✓ Video Juegos en familia.



Calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

Fortalecimiento Muscular

<https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>

Gimnasia Aerobica

<https://www.youtube.com/watch...>

Estiramiento y vuelta a la calma

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.



Estímulos:

- ✓ Reconocimiento por parte de tus padres y grupo familiar por tu esfuerzo y compromiso.
- ✓ Reconocimiento por parte de tus docentes por realizar las actividades con dedicación y responsabilidad.
- ✓ Nota adicional en cada una de las áreas formativas por tu vinculación en esta semana lúdica y recreativa.



Responsables:

- ✓ Docentes del Proyecto de Educación Física y Deportes.
- ✓ Docentes directores de grupo.
- ✓ Directivos docentes, docente orientador y docentes de apoyo.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA SUGERIDA:



Disfruta en familia de las mejores aventuras del circo del sol a través de estos enlaces en YouTube.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALFONSO LÓPEZ PUMAREJO.

Resolución de reconocimiento de carácter oficial 0697 del 4 de Febrero de 2003
Resolución media académica N° 042804 del 18 de noviembre de 2011.

Municipio de Puerto Berrío.

Circo del sol 1:

<https://youtu.be/nQ5eUJNXrMw>

Circo del sol 2:

<https://youtu.be/allVFq3P-48>

Circo del Sol 3:

https://youtu.be/VL0TG_nCqzE

Circo del Sol 4:

<https://youtu.be/3zuBpFgxDCI>

Circo del Sol 5:

<https://youtu.be/1RDoJp1Sea8>

Circo del Sol 6:

<https://youtu.be/BITCkMMJM6o>

RECUERDA QUE TODAS LAS ACTIVIDADES SON EN CASA Y EN FAMILIA

**PARA LOS NIÑOS DE LA CAMINATA, CICLORUTA O PATINAJE
PARTICIPAN SOLO POR DECISION DE SUS PADRES Y CON LA
COMPAÑÍA Y CUIDADOS DE LOS MISMOS.**

“POR TU SALUD, MUEVETE PUES”