Fecha: 12 Agosto 2026

Docente: Carmen Aminta Hernandez Barrero

Sede: La Salle

Grado: Tercero

Jornada Tarde

APRENDAMOS DESDE CASA

Materiales Requeridos (Elementos del hogar)

- 4 pares de medias enrolladas (haciendo forma de pelotas blandas)
- 2 cojines o almohadas
- 1 balde o caneca de ropa vacía
- 1 vaso/botella con agua para hidratarse
- Cuaderno de Educación Física y colores

1. Fase Inicial: Calentamiento y Concientización (20 minutos)

- **Activación corporal:** En un espacio libre de la sala o patio, realizar movimientos de movilidad articular de pies a cabeza (círculos con tobillos, rodillas, cadera, hombros y cabeza). Continuar con el juego de *"El Semáforo en Casa"*:
    - **Verde:** Trotar suavemente en el puesto.
    - **Amarillo:** Caminar en punta de pies o talones.
    - **Rojo:** Quedarse como estatua en un solo pie durante 5 segundos.

Nota. Recordar hidratarse en este momento

Fase Central: El Circuito de los Retos (60 minutos)

Instrucciones para el estudiante: Realizar 3 series del siguiente circuito de 4 estaciones, descansando 2 minutos entre cada serie para tomar agua y reponer fuerzas.

- **Estación 1 - El Paso del Río (Coordinación y Equilibrio - 15 min):** Colocar los dos cojines en el suelo, uno delante del otro. El estudiante debe avanzar de un extremo a otro de la sala pisando únicamente sobre los cojines (sin tocar el "río"/suelo). Al llegar, debe recoger el cojín de atrás, ponerlo adelante y continuar hasta completar 5 recorridos.
- **Estación 2 - Salto de Obstáculos (Fuerza y Agilidad - 15 min):** Poner los 4 pares de medias enrolladas en línea recta en el suelo, separadas por un paso de distancia. El estudiante saltará con los dos pies juntos sobre cada par de medias, irá corriendo al punto de inicio y repetirá el ejercicio 6 veces.
- **Estación 3 - Tiro al Blanco (Puntería y Lanzamiento - 15 min):** Ubicar el balde a 3 metros de distancia. Desde una marca fija, el estudiante lanzará las 4 pelotas de medias intentando encestarlas. Debe contabilizar cuántas logra encestar en 5 intentos totales.
- **Estación 4 - La Serpiente Sinuosa (Desplazamiento - 15 min):** Usar las medias como conos y realizar desplazamientos en zigzag corriendo de ida y de espalda (con cuidado) de regreso. Repetir 5 veces.

3. Fase de Vuelta a la Calma y Recuperación (20 minutos)

- **Estiramiento y respiración (10 min):** Sentados en el piso en posición de mariposa, realizar inhalaciones profundas por la nariz sosteniendo el aire 3 segundos y exhalando suavemente por la boca. Estirar piernas, brazos y espalda de forma pausada.
- **Hidratación final (10 min):** Beber agua fresca para regular la temperatura corporal.

4. Fase Final: Evidencia Pedagógica y Reflexión (20 minutos)

- **Ficha de autoevaluación (en el cuaderno):**
  - Dibujar el reto del circuito que más le gustó realizar en casa.
  - Escribir una frase reflexiva sobre cómo se sintió su cuerpo al hidratarse durante la clase en un día caluroso.
  - Registrar la marca obtenida en el reto de "Tiro al Blanco" (ejemplo: encestó 3 de 4).