



ESCALERA GRANADINA 2021

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



“ME CUIDO, APRENDO, COMPARTO Y ME EJERCITO EN FAMILIA”

Docentes: Alexander Serpa (sede San Diego): **WhatsApp:** 3052965861 alex.serpa@nuevagravadadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): **WhatsApp:** 3164610235 dina.garcia@nuevagravadadosquebradas.edu.co ;
edufisicanuevagravada@hotmail.com

Objetivo: Aplicar en los estudiantes de grado sexto y sus familias la “Escalera Granadina”, como estrategia de aprestamiento a la dinámica de trabajo en básica secundaria en el área de educación física, recreación y deportes.

Duración: Inicia: 18 de febrero finaliza: 04 de marzo 2021

Materiales: 2 dados, fichas de colores, papel, lápiz, pelota, palo de escoba, cuerda corta, cucharas, bola de papel pequeña, metro, celular o cronómetro, cinta o tiza para marcar, baldes, tapas de gaseosa.

ACTIVIDAD 1. “ESCALERA GRANADINA”

Nombre: _____ **Grado:** _____ **Sede:** _____

INSTRUCCIONES

1. **Lee muy bien** las instrucciones en cada estación.
2. Si no puedes imprimir el tablero, **diséñalo tú mismo** como esta en el archivo (un tablero de 7 por 5 casillas), **teniendo en cuenta las casillas donde van las escaleras, toboganes y agujeros negros**. Además, puedes hacer los dibujos propuestos en la tabla o unos a tu gusto que representen la actividad correspondiente.
3. **Invita a los miembros de tu familia** a participar y Organiza un espacio de tu casa donde puedan ubicarse y jugar. (puede ser la sala, patio o el comedor).
4. Dependiendo de la cantidad de personas, jugaran en equipos o individual.
5. Puedes organizar los turnos, por edad, por largo de cabello, por sorteo, etc. como te parezca más divertido.
6. Realiza un **calentamiento previo** de un minuto.

¿CÓMO JUGAR?

1. El jugador que inicia lanza los dados y mueve su ficha el número de casillas correspondientes.
2. Revisar la **casilla mirar el número en el que quedaste y lee en la tabla de actividades** la acción o el reto que debes realizar.
 - a. **Número:** reto o acción
 - b. **Escalera:** adelanta las casillas que diga la tabla de actividades.
 - c. **Agujero negro:** regresas a la casilla de salida
 - d. **Tobogán:** regresa a la casilla que diga la tabla de actividades.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA “CREA FUTURO”



3. Quien no pueda superar el reto pierde un turno.
4. Gana el jugador que primero llegue a la casilla de Meta
5. Realiza un video corto o un collage de fotografías donde se registre tu experiencia jugando

TABLA DE ACTIVIDADES

CASILLA	ACTIVIDAD
Salida	Se ubican las fichas sobre la casilla de salida y lanza los dados el primero en turno, mueve el número de casillas que saco. Ubica su ficha donde corresponda y realiza la actividad asignada para la casilla.
1.	Ranas: Con ayuda de cronómetro, realiza o realicen 50 saltos como rana en un minuto.
2.	Conocimiento General: Nombra diez partes del cuerpo mientras haces sentadillas en 30 segundos.
3.	Velocidad: Con el metro, mide una distancia de 5 metros remárcala, ubícate a uno de los lados y a la señal inicia el cronómetro y se desplazan de lado a lado (10 veces) hasta sumar 50 metros, en máximo 20 segundos.
4.	Talento: Realizar el "tik tok" de un comercial televisivo o radial. Tiempo 2 min
5.	ESCALERA Subes a la casilla 14 y realizas la actividad.
6.	Destreza: Debes dominar la pelota con la cabeza, los pies o las manos, por 30 segundos sin dejarla caer.
7.	Sentido de Pertenencia: Nombra los colores de la bandera de la IE Nueva Granada, mientras haces flexiones de brazo.
8.	AGUJERO NEGRO regresas a la casilla de salida.
9.	Reto: elije aun miembro de tu familia para competir en una carrea. Se debe delimitar salida y meta con cinta o tiza. Toman un trozo de papel de 4 x 4 centímetros, cada uno se ubica en la línea de salida en cuatro apoyos (en cuatro patas) y empiezan a soplar el papel. Quien lleve primero el papel a la meta gana. Si pierde el quien tenía el turno retrocede una casilla. Si resulta ganador lanza de nuevo los dados.
10.	Test de fuerza abdominal: realizar como mínimo 30 abdominales en 1 minuto.
11.	ESCALERA Subes a la casilla 17 y realizas la actividad.
12.	Sentido de Pertenencia: Himno de IE Nueva Granada. Debes entonar coro y primera estrofa.
13.	TOBOGÁN regresas a la casilla 6 y realizas la actividad.
14.	Memoria: mientras saltas en un solo pie, di el nombre de 5 de tus profesores, en 30 segundos.
15.	Disfraz: en un minuto debes disfrazarte de uno de tus profesores y decir una frase que lo caracterice.
16.	ESCALERA Subes a la casilla 25 y realizas la actividad.
17.	Test de Salto horizontal: Señala un punto de inicio, ubícate en el abre las piernas al ancho de los hombros, realiza una flexión de piernas y da un salto hacia adelante. Quédate quieto al caer marca donde quedo la punta de tus pies y mide si la distancia que saltaste



	es igual o mayor a tu estatura.
18.	Creo que estas o están muy cansados, descansa y sede el turno.
19.	TOBOGÁN regresas a la casilla 10 y realizas la actividad.
20.	ESCALERA Subes a la casilla 29 y realizas la actividad.
21.	Resistencia: sin moverme del puesto troto en mi puesto o salto el lazo mientras digo el abecedario al revés, es decir, inicio con la Z y finalizo en la A. (z,y,x,w,v,u,t...)
22.	AGUJERO NEGRO regresas a la casilla de salida.
23.	Materias: Mientras saltas abriendo y cerrando brazos y piernas simultáneamente (tijera), di en voz alta las 12 materias que estudias en el colegio.
24.	TOBOGÁN , Regresas a la casilla 15 y realizas la actividad
25.	Doble y Puntaje: mueve el doble de puntaje que sacaste.
26.	La Cuchara: Toma la cuchara y pon en ella la pelota de papel, luego da una vuelta trotando a toda sala sin que se te caiga. Si cae pierdes un turno.
27.	ESCALERA Subes a la casilla 33 y realizas la actividad.
28.	Precisión: ubica un balde a una distancia de 3 metros, dando la espalda al balde debes lanzar por encima de tu cabeza las tapas (5) para introducirlas al balde.
29.	Sentido de pertenencia: mientras haces sentadillas di el nombre de las coordinadoras y la rectora del colegio Nueva Granada
30.	Reto: escoge a alguien para retar. En un tiempo de 5 min se deben poner el mayor número de prendas.
31.	TOBOGÁN , Regresas a la casilla 18 y realizas la actividad
32.	Resistencia: Mientras realizas taloneo en tu puesto, entona tu canción favorita.
33.	TOBOGÁN , Regresas a la casilla 25 y realizas la actividad
META	FELICITACIONES GANASTE



30.	31.	32.	33.	META
29.	28.	27.	26.	25.
20.	21.	22.	23.	24.
19.	18.	17.	16.	15.
10.	11.	12.	13.	14.
9.	8.	7.	6.	5.
● Salida + ★ ▲ ☺ ♥	1.	2.	3.	4.

