

Contenido



Ejercito mi cuerpo



Eejercito mi mente



Hago mis tareas



Cuidado del medio ambiente



Contenido



Participo de los centros de Interés

- *Cerebralmente caótico*
- *Atlantis Spa*
- *Modelando ando*
- *Crazy Sport*



Contenido

- *Estar bien en casa*
- *Primera infancia
Aprendiendo Juntos*
- *Adolescentes piensa y
crea*
- *Prevención del trabajo
infantil*





Ejercito mi cuerpo

*Sócrates decía :
Solo existe un
bien , el
conocimiento .*

*Solo existe un mal
la ignorancia.*



*Hola Chicos de los Centros Amar,
recíban un cordial saludo, los
invito a leer y realizar en
compañía de algún familiar
actividad física desde casa.*

*¿Qué es actividad física? Es cualquier
movimiento corporal, que se realiza y que
permite gasto de energía.*





*¿Qué es deporte?:
Es una actividad
o ejercicio físico,
sujeto a
determinadas
normas.*

Objetivo:

Realizar actividad física, de forma habitual, para mantener una rutina que mejore el diario vivir, ayudando a los Niños, Niñas Y Adolescentes a su desarrollo de habilidades físicas básicas de coordinación, lateralidad, fuerza, resistencia y flexibilidad en el aislamiento preventivo.

*¿Qué es recreación?
Son actividades y
situaciones en las cuales,
esté puesta en marcha la
diversión.*





RUTINA.

VAMOS A TENER ENCUENTA ESTOS ASPECTOS:

- *Ropa cómoda*
- *Tenis*
- *Colocar música de fondo*
- *Materiales que necesitas para la rutina, lazo, palo de escoba y silla.*
- *Tiempo, 1 minuto por cada ejercicio, los cuales se repetirán tres veces.*
- *Hidratación, un vaso de agua y tomas sorbos de agua.*
- *Realiza la rutina, tres días a la semana Ej: lunes, Miércoles y Viernes.*





Calentamiento:

Vamos a trotar durante un minuto

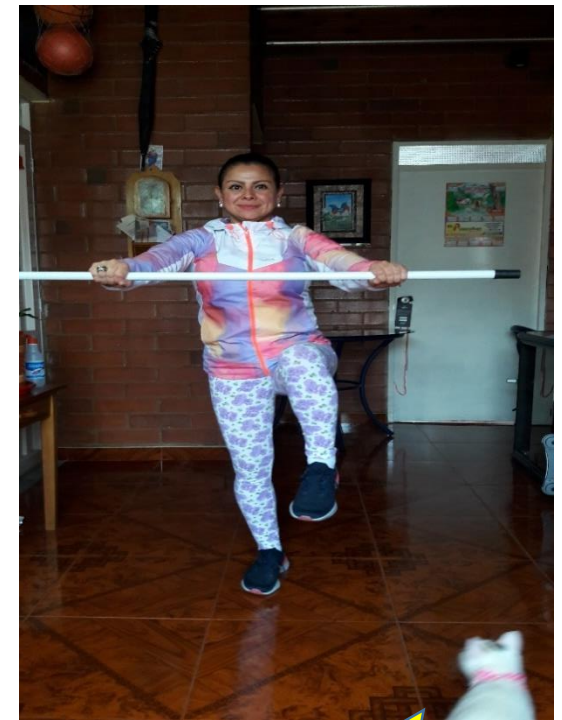


**PRIMERA
HIDRATACIÓN.
DOS SORBOS DE
AGUA**





Primer ejercicio, Elemento: con bastón "o palo de escoba"

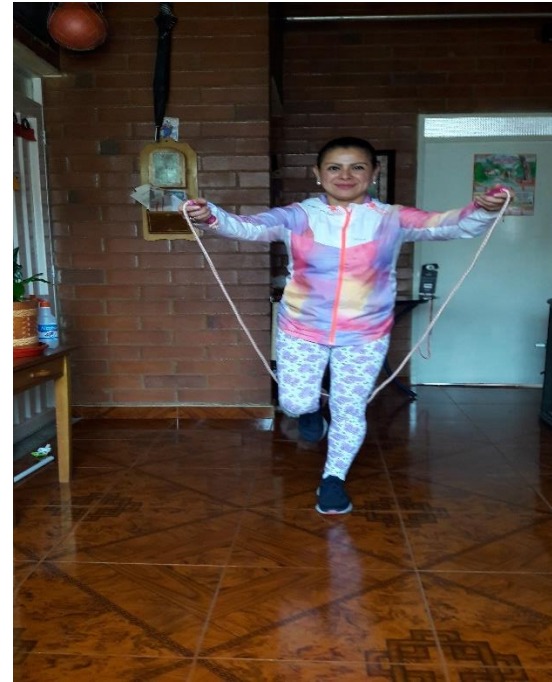
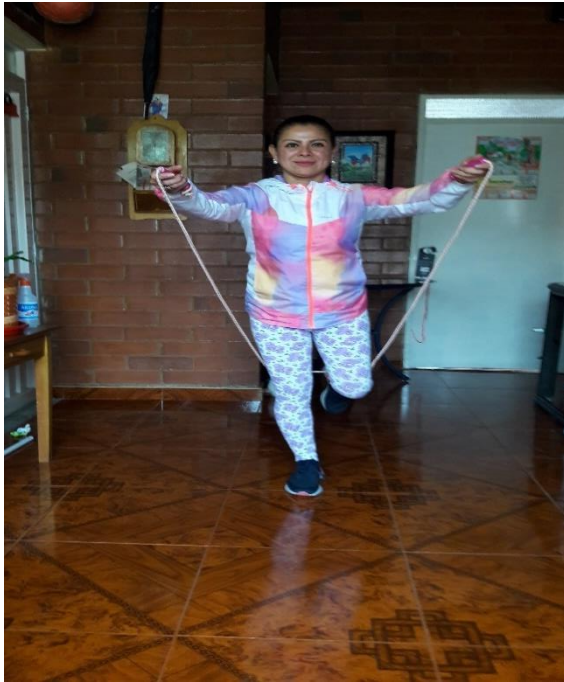


SEGUNDA HIDRATACIÓN, DOS
SORBOS DE AGUA

DOGS SORBOS



Segundo ejercicio: material: un lazo, no olvides el tiempo, es un minuto.





Tercer ejercicio, elemento bastón o palo de escoba y silla.

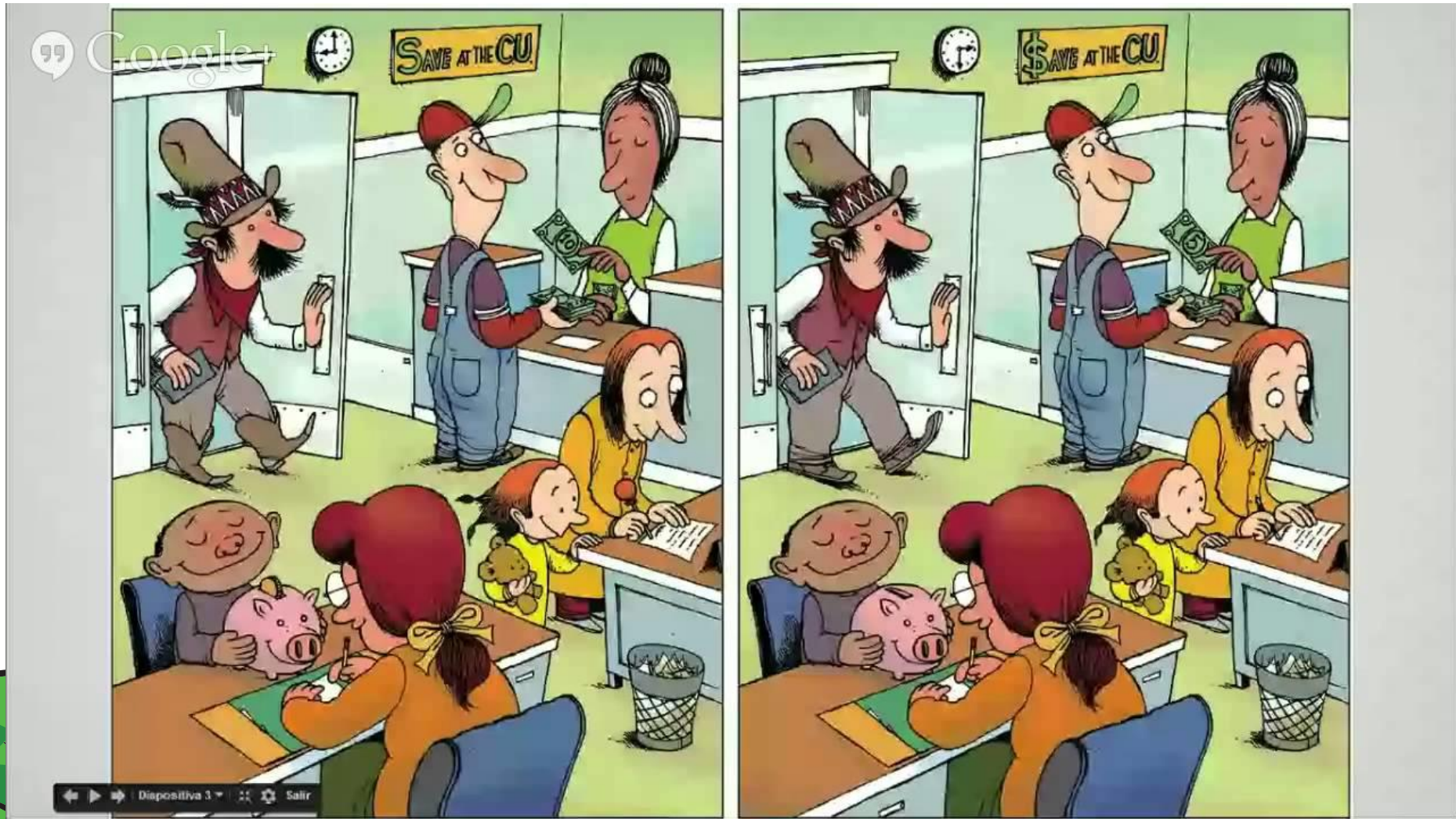


ULTIMA HIDRATACIÓN, DOS SORBOS DE AGUA.



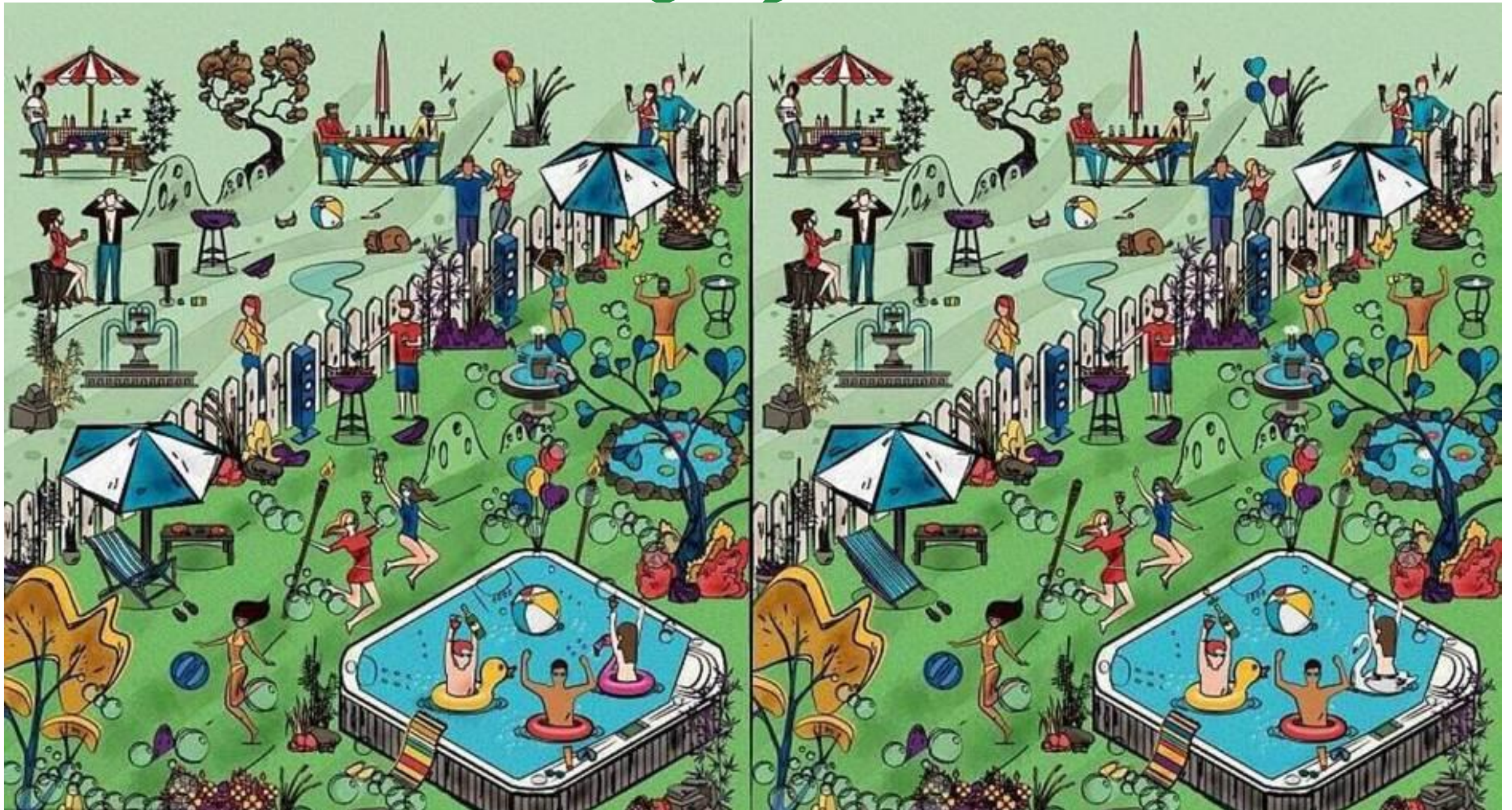
Actividades grupo B

Encuentra las diferencias



Actividades grupo B

Encuentra las diferencias



Actividades grupo B

Ejercita tu memoria

Rojo Verde Azul Amarillo Rosa

Verde Azul Rojo Verde Negro

Rojo Negro Azul Azul Rosa

Azul Verde Negro Amarillo Amarillo

Verde Azul Rojo Verde Negro

Rojo Negro Azul Azul Rosa

Repite en voz alta el color de las letras sin importar lo que dice...



Ejército mi mente

Asociación visual

¿Qué es la asociación visual?
Es la capacidad para relacionar conceptos visuales de forma lógica y significativa.

Es una tarea que consiste en sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros. Es una actividad muy mecánica, que exige sobre todo concentración, ritmo de trabajo y persistencia al seguir una instrucción dada.

Maribel Martínez Camacho y Ginés Ciudad-Real

Fichas Atención

RELACIONAR



Une las dos imágenes que tienen algo en común e indica porque las has unido.

Objetivo:
desarrollar la
atención y
percepción
visual.

3. MÍNIMO VITAL

"HAGO MIS TAREAS"

Agendando ando

Elba Calderón Salazar

Terapeuta Ocupacional

#QuédateEnCasa

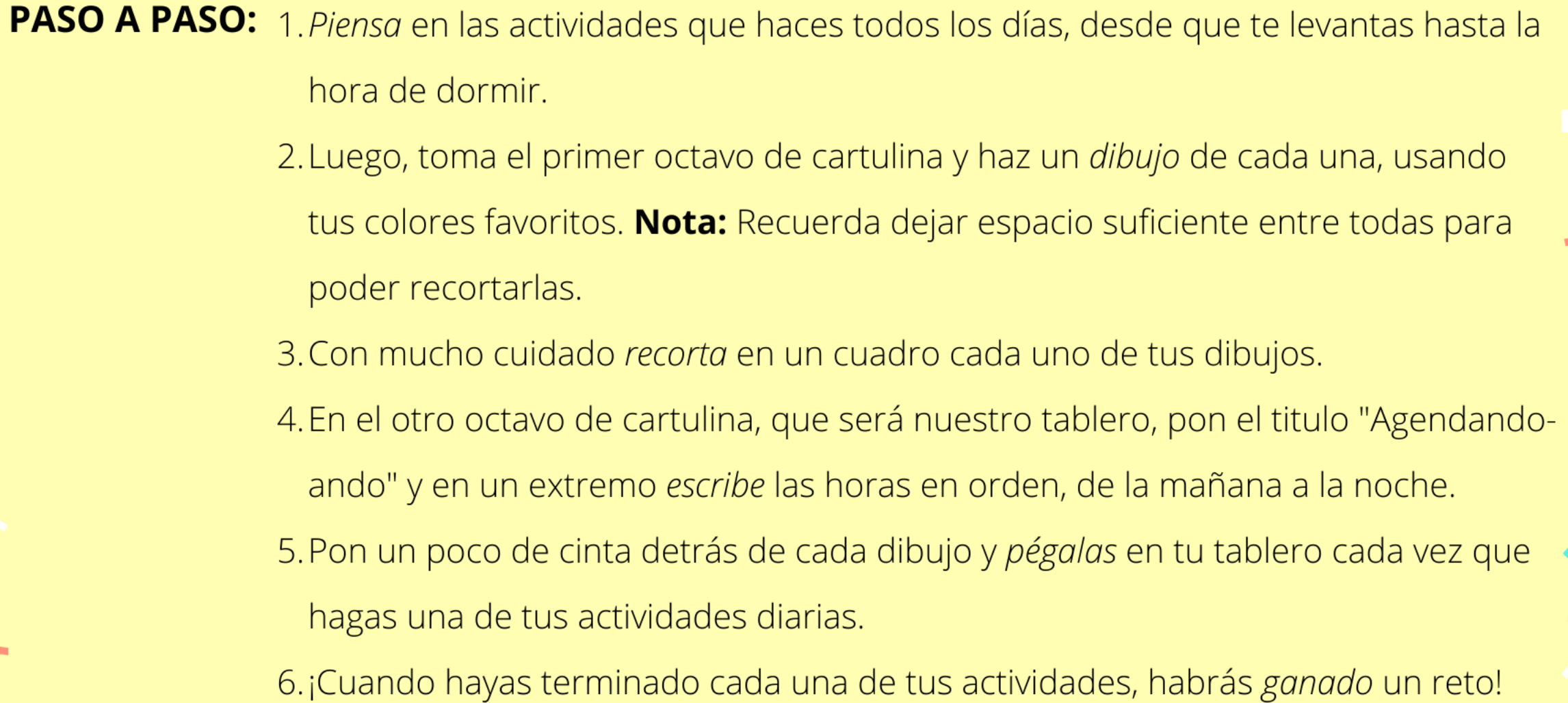


AGENDANDO-ANDO

OBJETIVO: Generar herramientas interactivas de aprendizaje para apoyar el desempeño escolar y continuar con el fortalecimiento de hábitos de estudio

- NECESITARÁS:**
- 2 octavos de cartulina
 - Tijeras
 - Cinta
 - Tus colores preferidos



- 
- A decorative border of colorful confetti in shades of red, teal, and white surrounds the text.
- PASO A PASO:**
1. *Piensa* en las actividades que haces todos los días, desde que te levantas hasta la hora de dormir.
 2. Luego, toma el primer octavo de cartulina y haz un *dibujo* de cada una, usando tus colores favoritos. **Nota:** Recuerda dejar espacio suficiente entre todas para poder recortarlas.
 3. Con mucho cuidado *recorta* en un cuadro cada uno de tus dibujos.
 4. En el otro octavo de cartulina, que será nuestro tablero, pon el título "Agendando-ando" y en un extremo *escribe* las horas en orden, de la mañana a la noche.
 5. Pon un poco de cinta detrás de cada dibujo y *pégalas* en tu tablero cada vez que hagas una de tus actividades diarias.
 6. ¡Cuando hayas terminado cada una de tus actividades, habrás *ganado* un reto!

Este es un ejemplo de cómo puede verse tu agenda cuando termines:



Pero eres libre de usar toda tu creatividad y al terminar, estarás ***¡AGENDANDO-ANDO!***

Lo mejor es que puedes usar esta agenda todos los días de la semana, ***incluyendo siempre*** 2 horas de tareas escolares en la mañana y 3 o 4 horas en la tarde

PARA HACER TUS TAREAS ...

Además de contar con el apoyo de los docentes del Centro Amar Fontibón, puedes apoyarte en los recursos digitales de Youtube y la Red Distrital de Bibliotecas (Bibliored). A continuación, te presentamos algunas de estas herramientas para seguir aprendiendo en casa:

- **Youtube:**

- *Julio Profe* (Matemáticas y física)
- *Uniccos* (matemática ,física, química y tecnología)
- *UN profesor* (Matemáticas, Física, Química, Informática, Lengua Española, Inglés, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Música)
- *Bozeman Science* (Matemáticas,Física, Química, Ciencias Naturales)

- **Bibliored:**

- Algunos periódicos, revistas y noticieros.
- Recorridos virtuales y gratuitos a museos





Cuidado del medio ambiente



Objetivos de la actividad

- Fomentar conciencia en los niños, niñas y adolescentes participantes del servicio de Centro Amar conciencia por el cuidado del medio ambiente a través de la creación de instrumentos musicales con materiales reciclables.*
- Generar sonoridades mediante materiales reciclables por medio de Instrumentos Musicales.*





Guache



MATERIALES.

- *Medio totumo*
- *Trapo o camisa vieja*
- *Cordón*
- *Arvejas*





Cuidado del medio ambiente

3. *Sujeta fuertemente el trapo como se muestra en la imagen*



4. *Amarra con el cordón con el trapo templado y ¡lístico!*





Cuidado del medio ambiente

El Chucho



MATERIALES

- *Pistola de sílica caliente.*
- *Lata de gaseosa*
- *Marcador*
- *Foammy*
- *Cáscaras de huevo limpias y secas.*
- *Tijeras*





Cuidado del medio ambiente

1. Tritura las cáscaras de huevo con un objeto duro



2. Introdúcelas en la lata de gaseosa





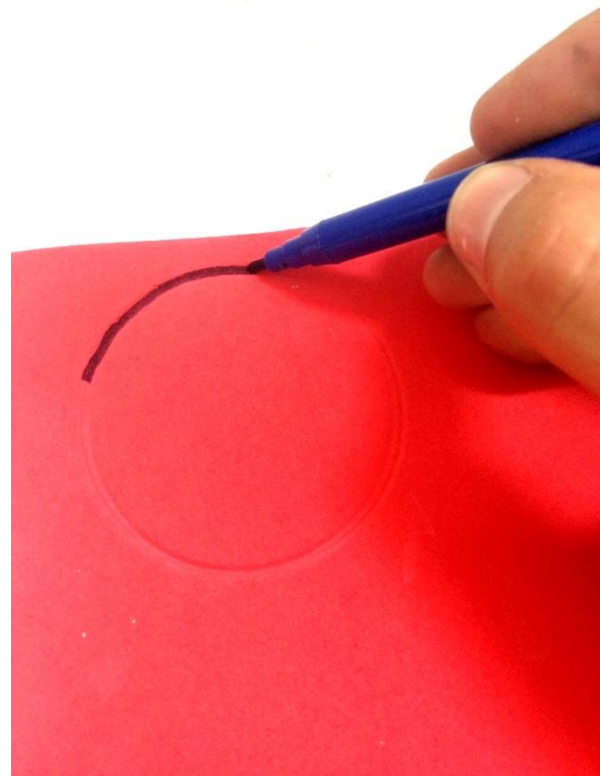
Cuidado del medio ambiente



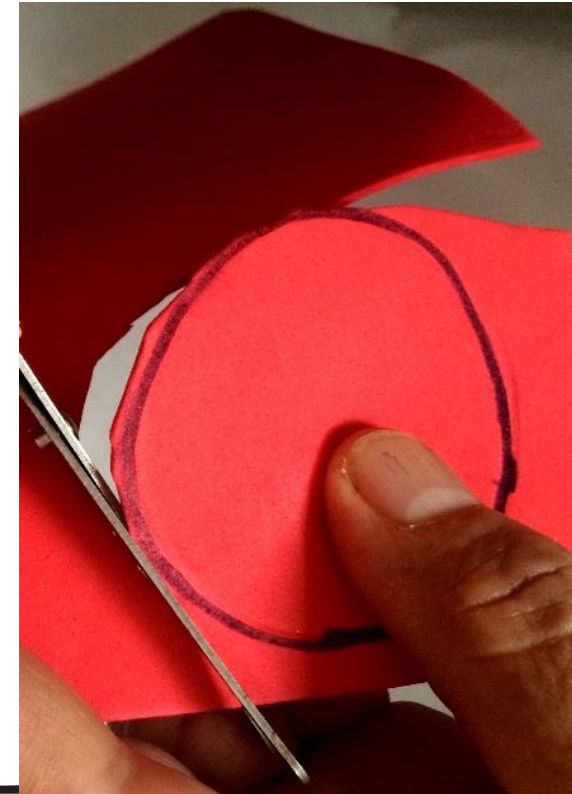
3. Pon la lata sobre el foammy y presiónala para que se marque su forma



4. Marca esa forma con un marcador



5. Recorta





Cuidado del medio ambiente



6. Coloca sílicona caliente, con la ayuda de un adulto



7. De tal manera que al poner el foammy



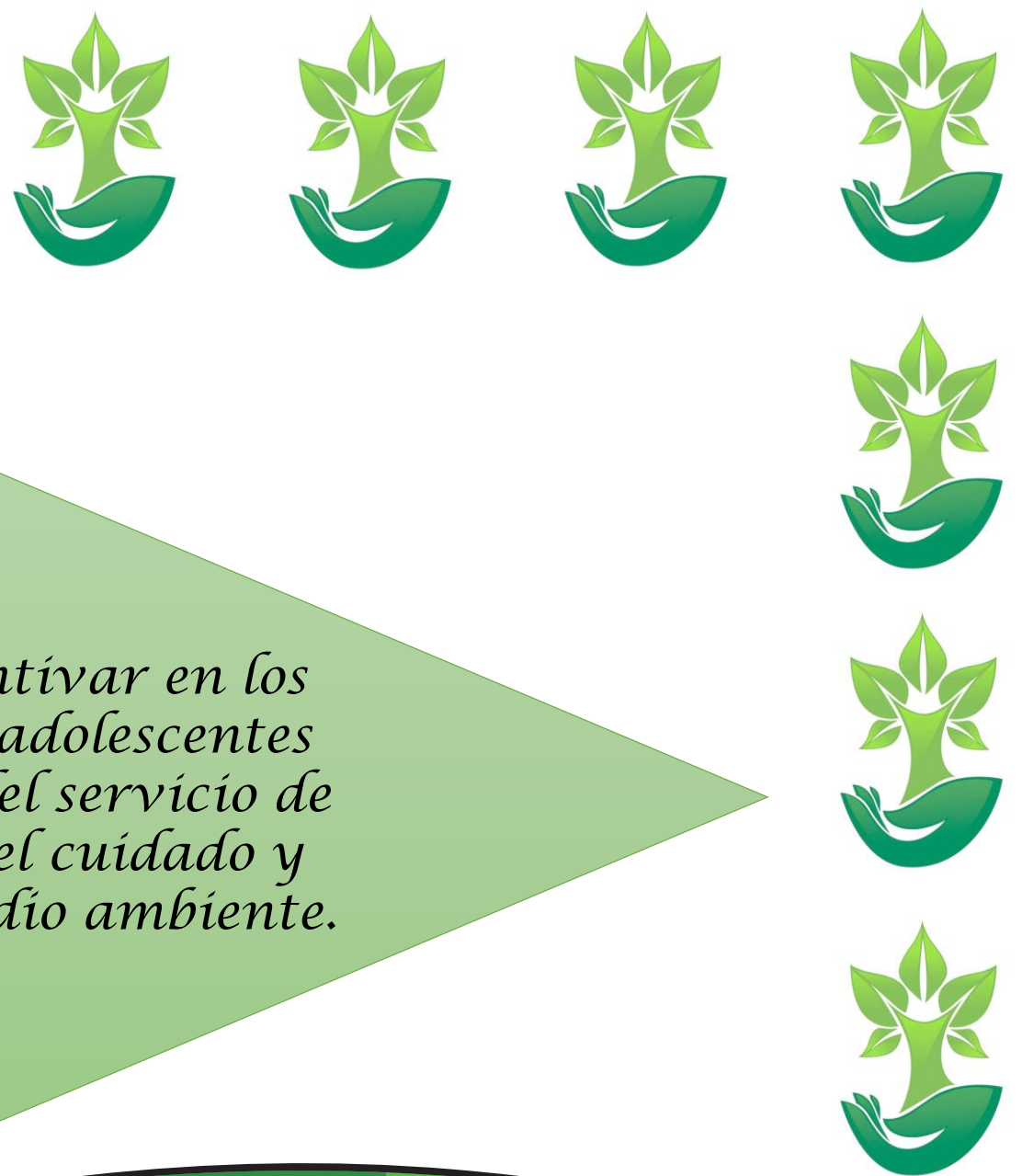
No se vaya a despegar con facilidad.

Y LISTO





Cuidado del medio ambiente



“MATERAS
RECICLADAS”

Objetivo: Incentivar en los niños, niñas y adolescentes participantes del servicio de Centro Amar el cuidado y amor por el medio ambiente.



Cuidado del medio ambiente



Que necesitas:

- Botella plástica
- Tijeras o bisturí
- Lana

1. *Coge tu botella de plástico y córtala por la mitad aproximadamente, o un par de centímetros por encima del punto medio. Ayúdate de las tijeras o bisturí para eliminar cualquier reborde que haya quedado en la sección.*

2. *Ponle a la botella su tapón, y hazle un pequeño agujero en el tapón de la botella. Puedes usar cualquier objeto punzante como un destornillador o incluso un bolígrafo. Pasa un hilo de algún material absorbente como la lana por este agujero. Esto nos servirá para hacer que el macetero reciclado sea autoregable.*



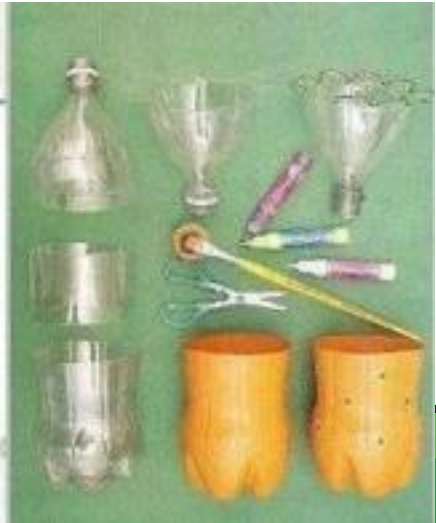


Cuidado del medio ambiente



3. La mitad inferior de la botella será la base del macetero, mientras a la parte superior debes darle la vuelta, y encajarla sobre la base, del revés. De esta forma, puedes poner la tierra y tus plantas en el recipiente creado, y llenar la base de agua. Así, el hilo de lana absorberá la humedad y la transmitirá al sustrato al ritmo que la planta necesite.

4. ¡Ahora pinta y decora tus botellas como más te guste para que sean un diseño realmente único!





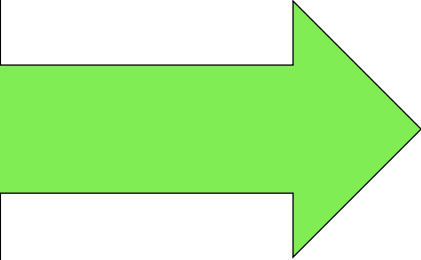
Participo de los centros de Interés

Cerebralmente caótico



“EL BASO QUE BEBE SOLO”

- QUE NECESITAS:*
- ✓ *Un plato hondo*
 - ✓ *Un vaso de vidrio*
 - ✓ *Una veladora pequeña*
 - ✓ *Agua*
 - ✓ *Encendedor*



OBJETIVO:
Estimular el pensamiento científico, por medio de experimentos sencillos y caseros





Participo de los centros de Interés

Cerebralmente caótico



EXPERIMENTA Y DIVIERTATE

- ❑ En el plato hondo vacía agua, pero que al poner la veladora en el centro ésta no sobrepase la veladora, luego enciéndala.
- ❑ Seguidamente pon el vaso de vidrio boca abajo encima de la veladora, la idea es que la veladora quede dentro del vaso, observa que pasa.



A TENER ENCUENTA

Al realizar el experimento debes tener la compañía de tus padres y así se divierten juntos

REFLEXIONA EN FAMILIA!!!

1. ¿Qué paso con la vela?
2. ¿Que paso con el agua?
3. Busca en internet por qué pasó lo que sucedió con la veladora y el agua. ¿Qué fenómeno se presentaron?



Participo de los centros de Interés

Atlantís Spa.

IDEA 1

El bote de la Comunicación

Vamos a tener un bote o tarro en casa y papeles donde escribir esas cosas que los otros han hecho por nosotros y que nos han hecho sentir bien, usando la frase: "Me gustó cuando...".

IDEA 2

Mi nombre, Mis Virtudes

En esta actividad vamos a escribir nuestro nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán coger cada una de las letras y buscar una cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con la familia.

El bote de la comunicación



Mi nombre, Mis virtudes





Participo de los centros de Interés

Atlantis Spa.

Objetivo: Adquirir conocimiento de las propias emociones



Actividad: en la rueda de la vida, los adolescentes, identificarán deseos y necesidades, en las áreas de su vida (crecimiento personal, estudio, familia, salud, amigos, recreación, amor y espiritual)

Materiales: hojas, colores, lápiz, y esfero

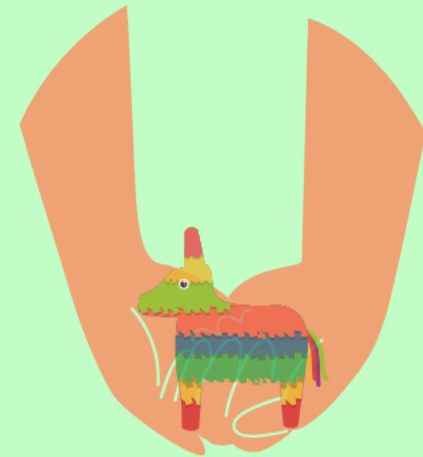
¿Qué son las emociones?

Brody (1999: 15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

5.3 MOLDEANDO-ANDO

OBJETIVO: Desarrollar actividades manuales para el potenciamiento de la motricidad fina y generar espacios de creatividad y destreza manual.

- NECESITARÁS:**
- Plastilina de distintos colores
 - Palillos (opcional)*
 - Tus manos
 - Marcadores (opcional)*
 - Toda tu creatividad



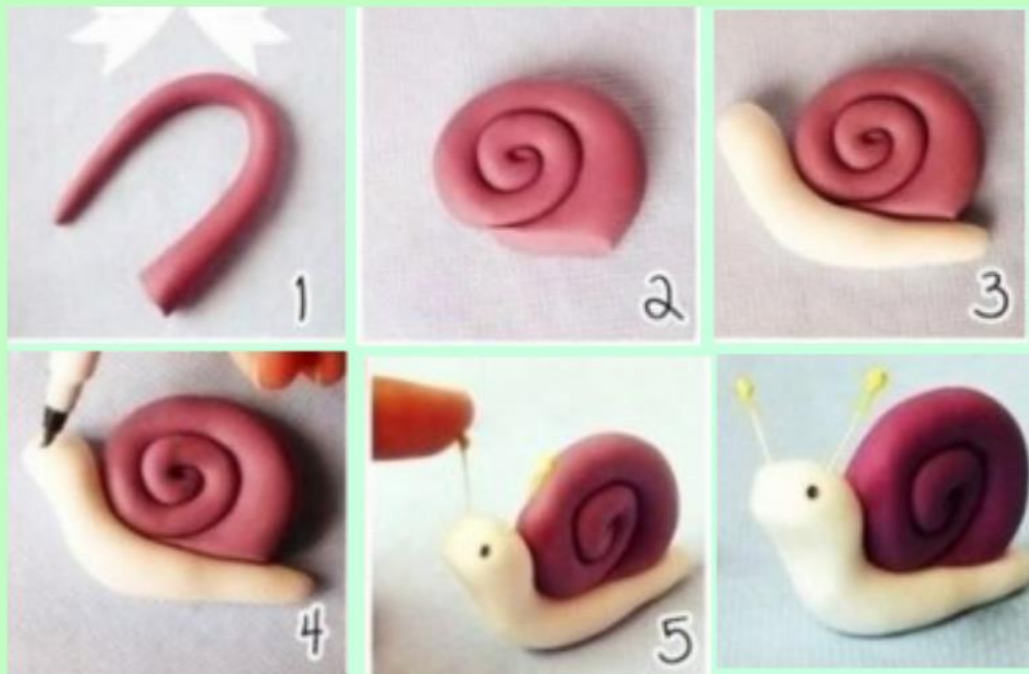
*Son para los detalles

ACTIVIDAD: Selecciona y moldea tu animal favorito siguiendo las instrucciones de las imágenes, tómale una foto y compártela con los miembros del equipo del Centro Amar Fontibón, contándoles porqué lo elegiste y qué es lo que más te gustó de ese animal.

Nota: Solo debes realizar uno de los cuatro animales propuestos. Puedes hacerlos con los colores y detalles que quieras.



1. CARACOL



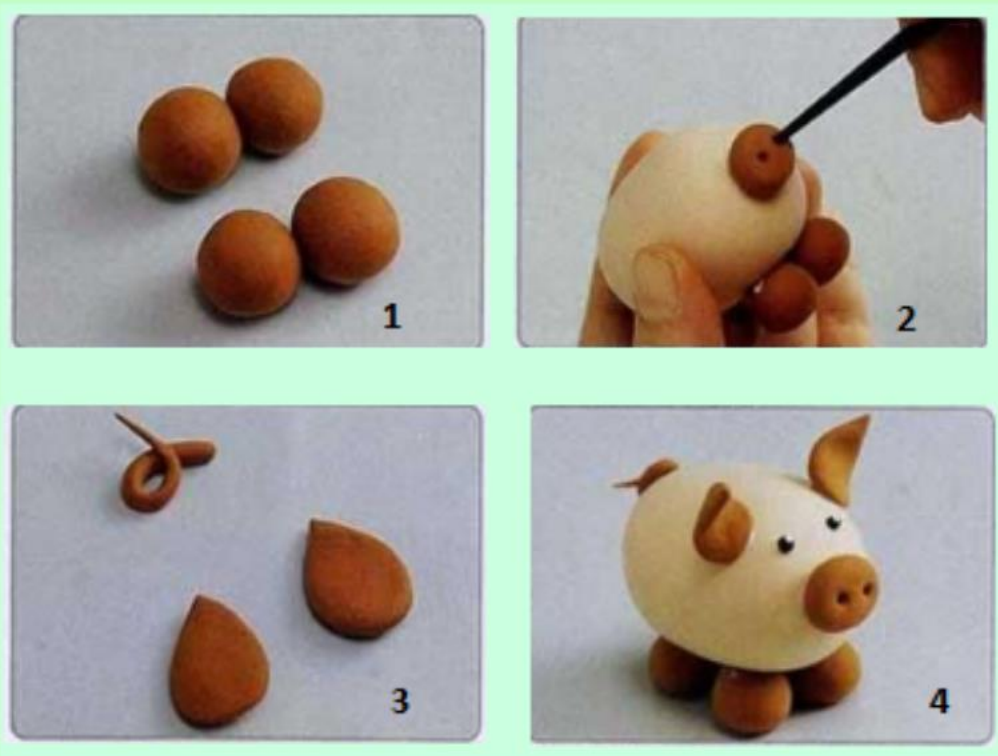
2. VACA



3. ELEFANTE



4. CERDITO





Participo de los centros de Interés

Crazy Sport

Hola Chicos de los Centros Amar, reciban un cordial saludo, los invito a realizar con elementos reciclables tu raqueta personalizada, es un reto para que lo realices, con algún miembro de la familia,

Aceptas el reto.

OBJETIVO: *construir elementos de Educación Física, a partir de elementos reciclables como estrategia para promover el arte, destacando la creatividad artística y el desarrollo de destrezas física en los niños, niñas y adolescentes de los Centros Amar.*





Participo de los centros de Interés

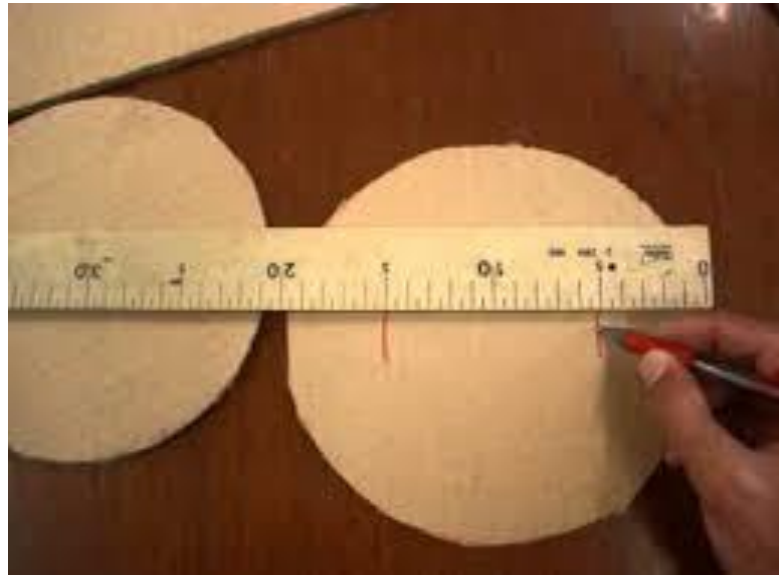
Crazy Sport

*Elementos para
construir nuestra
raqueta*

- 1. Cajas de cartón*
- 2. Lápiz*
- 3. Regla*
- 4. Periódico*
- 5. Temperas*
- 6. Colbon.*

Vamos a realizar nuestra raqueta.

- 1. Tomas medidas*





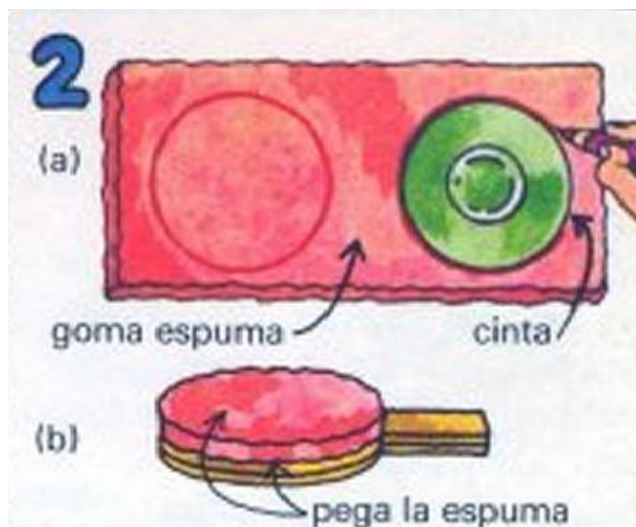
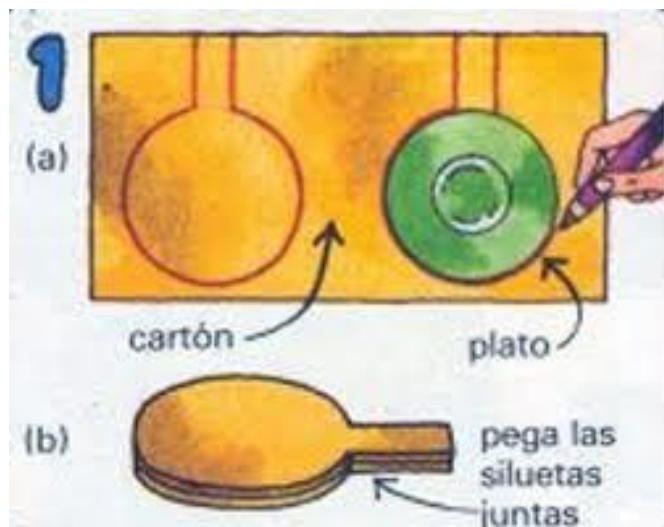
Participo de los centros de Interés

Crazy Sport

2. Realiza el molde en un pedazo de cartón de caja

3. Corta dos o tres capas para pegar una sobre otra

4. La pintas o decoras de acuerdo a tu gusto





Participo de los centros de Interés

Crazy Sport

5. Esta es otra forma de tomar las medidas para tu raqueta, tu escoges





Participo de los centros de Interés

Crazy Sport

- 6. Busca una pelotica pequeña de caucho o de ping pong.*
- 7. Este reto, es para que lo realices con un miembro de tu familia*
- 8. Busca una pared, durante 2 minutos, la pelotica no debe caer, ganara quien más golpes realice.*



Estar bien en casa



Manualidades con papel



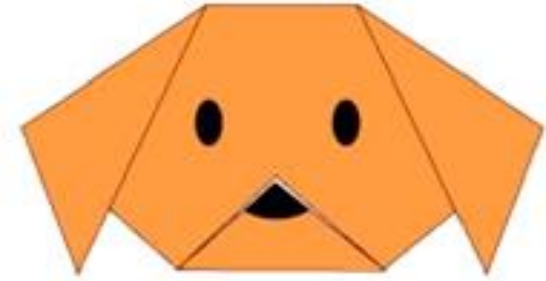
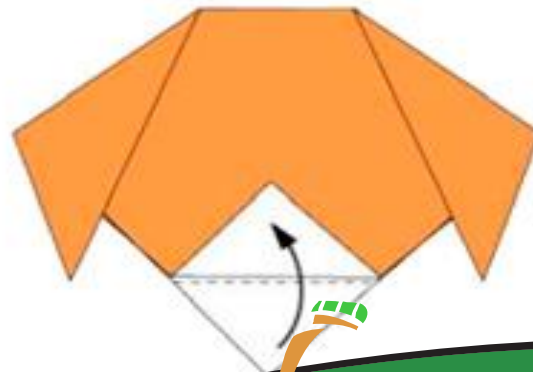
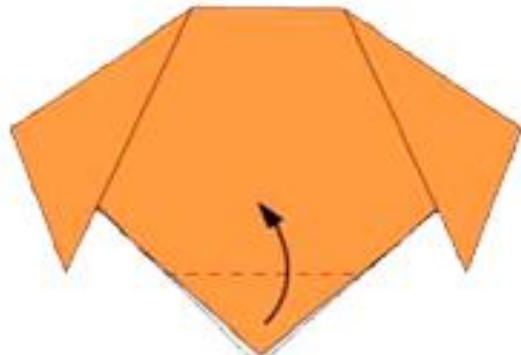
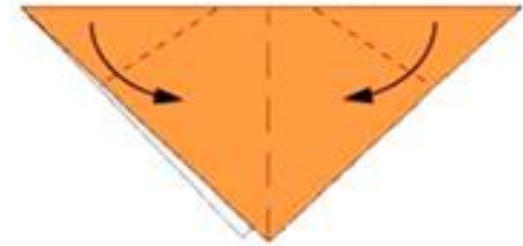
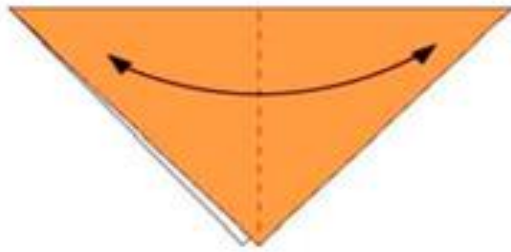
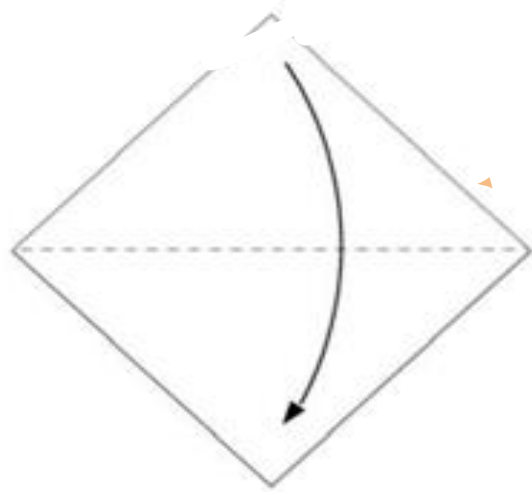
Concurso de fotografía en casa



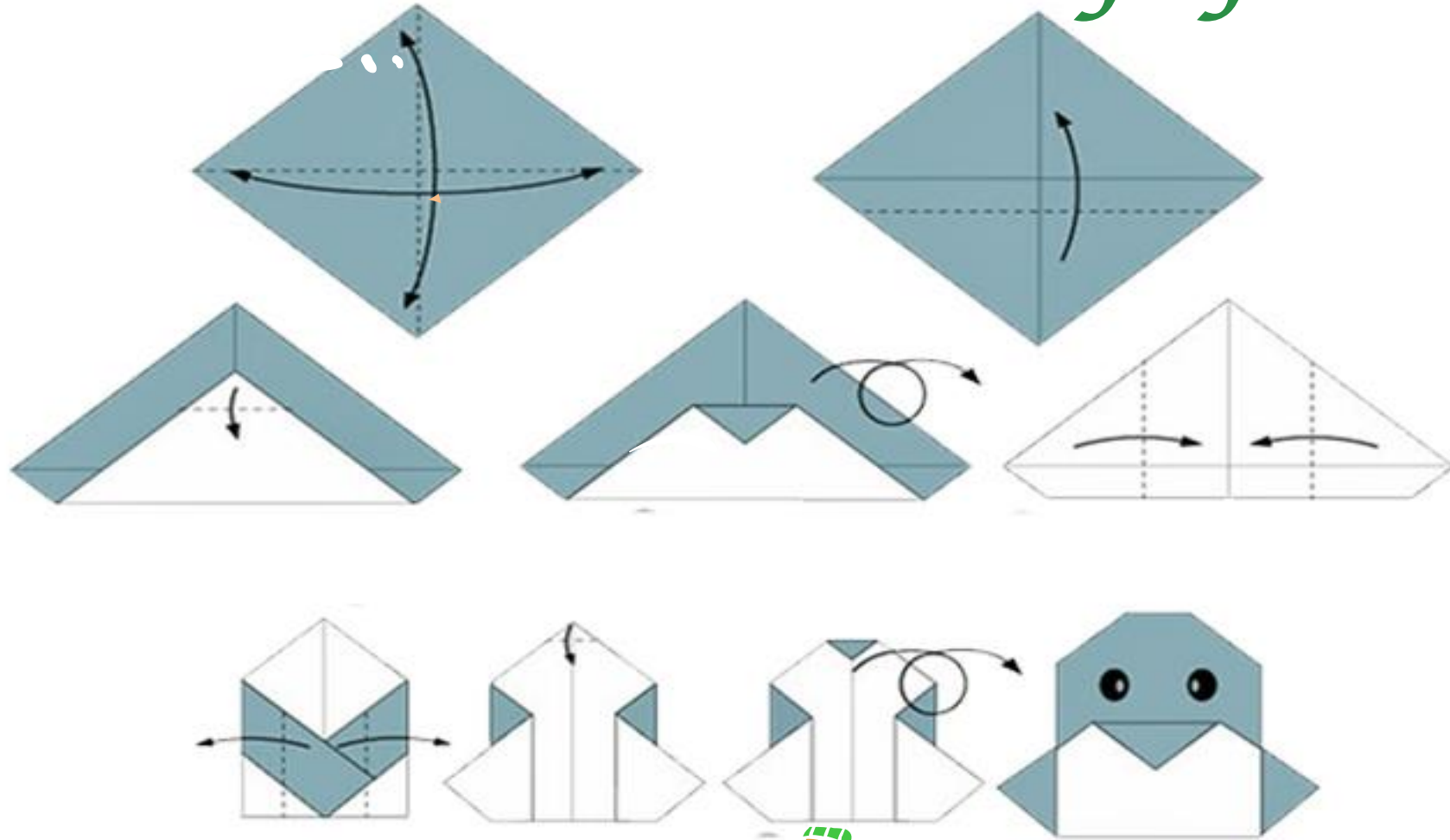
Concurso de talentos en casa



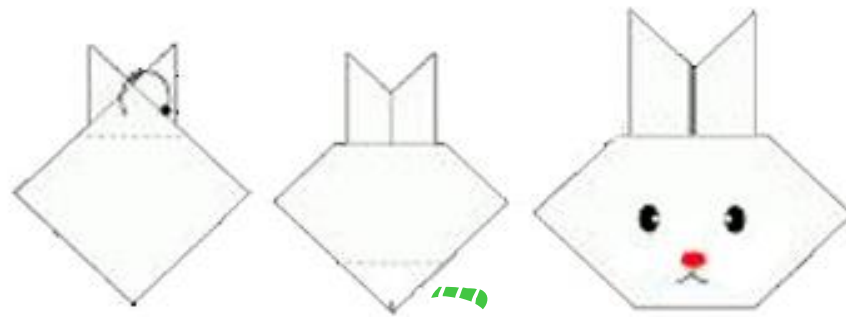
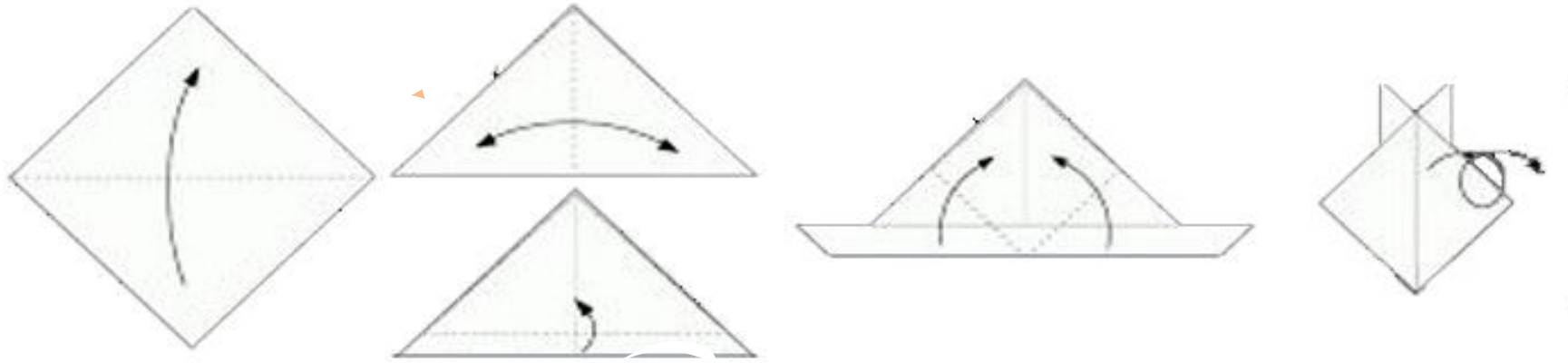
Manualidades en papel



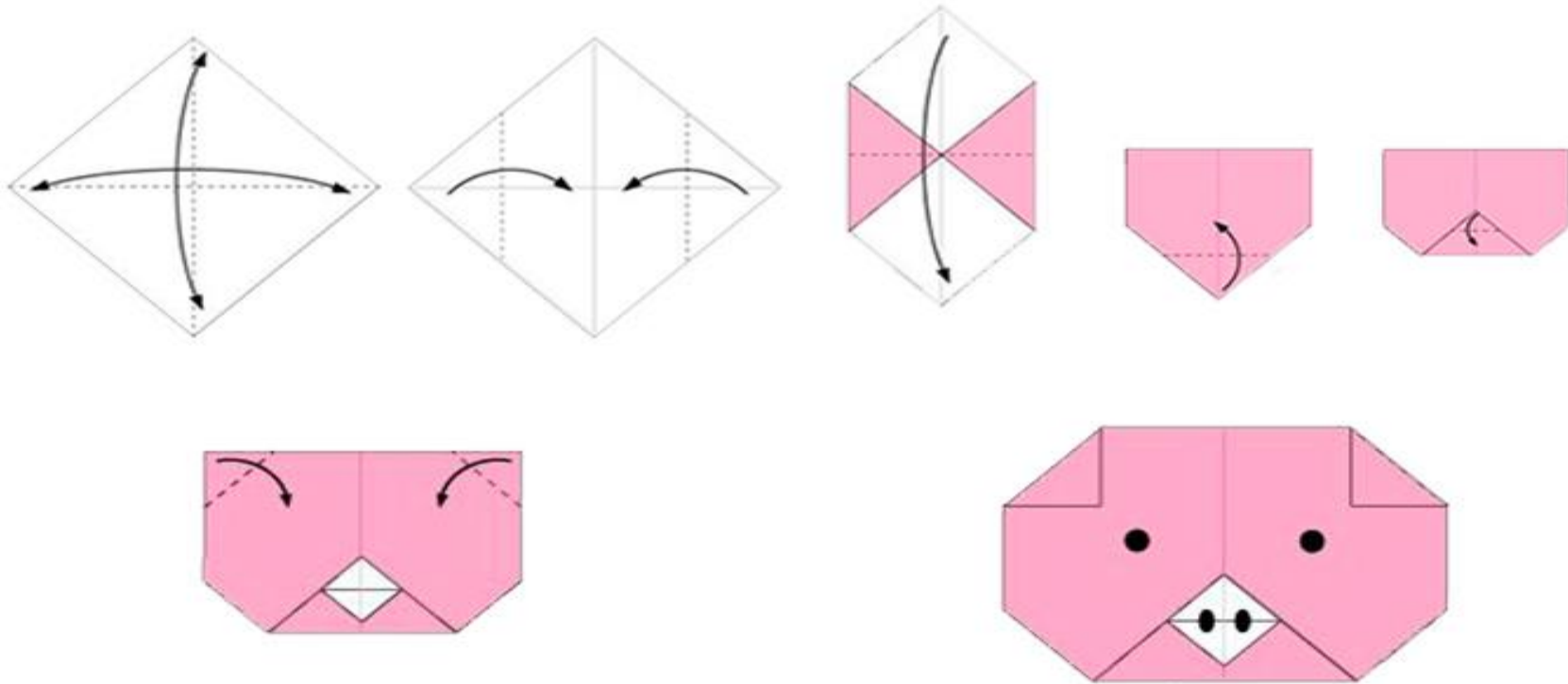
Manualidades en papel



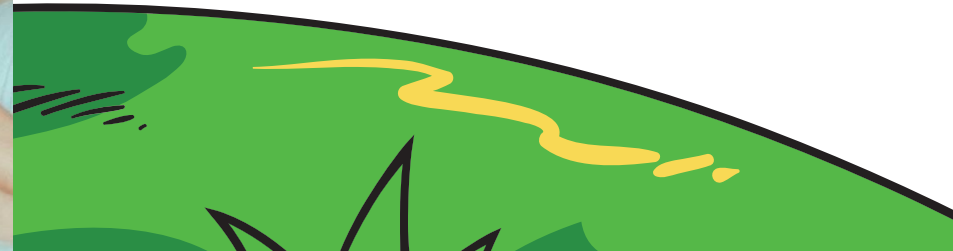
Manualidades en papel



Manualidades en papel



Concurso de fotografía en casa



Concurso de fotografía en casa



Estar bien en casa

Evalúa tu memoria

- Desarrollo de la actividad.*
- 1. Observar la imagen por tres minutos.*
 - 2. Posterior se realizara una lista de los objetos observados.*
 - 3. Comparar el registro realizado con lo que se observa en las imágenes.*

Objetivo:
trabajar la memoria en niños, niñas y adolescentes.

Materiales: Imagen, hoja, lápiz y cronometro





*Adolescentes
sueña piensa y
crea*

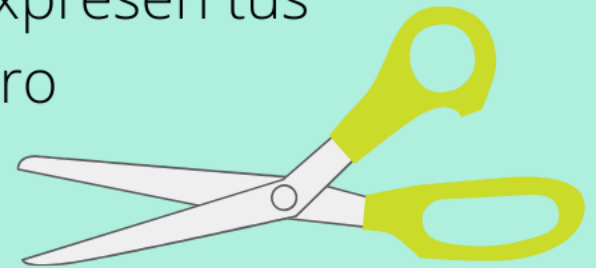


SUEÑA, PIENSA Y CREA

OBJETIVO: Fomentar en los y las adolescentes del Centro Amar Fontibón, actividades que permitan reforzar proyectos de vida según los intereses personales.

NECESITARÁS:

- Un octavo de cartulina
- Tijeras
- Colbón o pega-stick
- Revistas, periódicos o imágenes que expresen tus intereses, gustos y deseos para el futuro



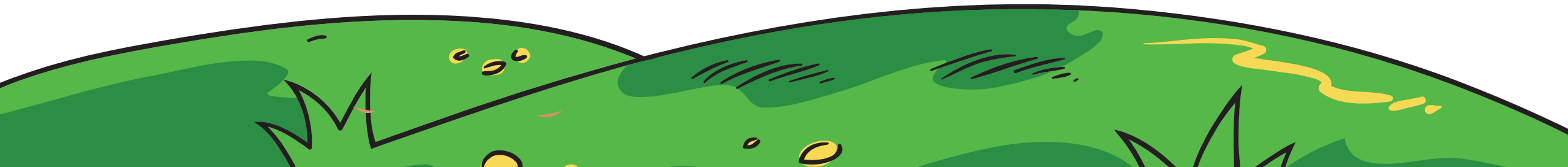
ACTIVIDAD: Recopila imágenes que se asocien a tus gustos, sueños y expectativas, recórtalas y arma un collage siguiendo las instrucciones de más abajo. Cuando termines, tómale una foto y compártela con los profesionales del Centro Amar Fontibón.

- PASO A PASO:**
- 1. Piensa* en tus planes para el futuro y busca en Internet, revistas o periódicos imágenes que se estén relacionadas.
 - 2. Recorta* cuidadosamente cada imagen siguiendo los contornos.
 - 3. Organiza* las imágenes en el octavo de cartulina, intentando no dejar ningún espacio vacío.
 - 4. Pega* las imágenes y decora el collage como quieras.





Prevención del trabajo infantil



Prevención del trabajo infantil

*Es importante comprender
que el trabajo infantil
impide:*

*Tu desarrollo escolar
como niño y adolescente.*

*E implica un daño para tu salud, al tratarse
de actividades que te ponen en peligro de
sufrir daños físicos, morales y psicológicos.*



Prevención del trabajo infantil

Tengamos presente que...

1. Si tienes entre 15 y 18 años puedes integrarte a algunas actividades económicas siempre que cuentes con la autorización por parte de un inspector de trabajo, comisario de familia o alcalde.



2. En ningún caso se te autorizará como adolescente trabajar en actividades que signifiquen algún riesgo físico, moral o psicológico y que impidan tu desarrollo escolar.



Prevención del trabajo infantil

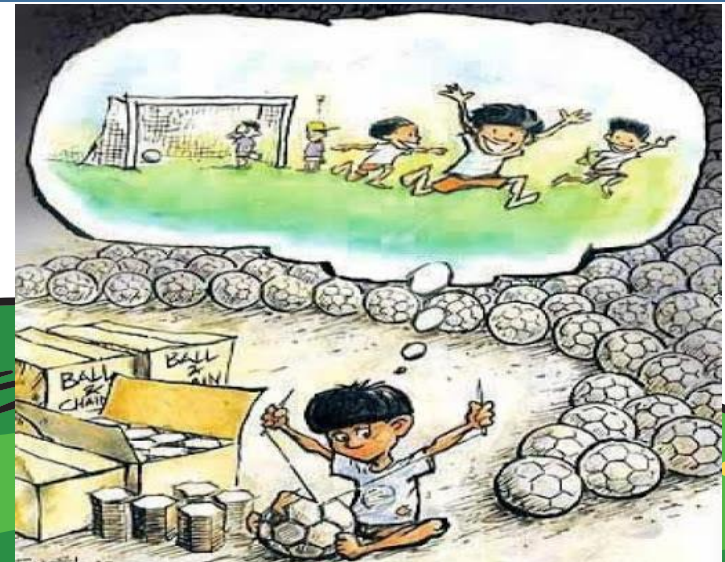
Cosas que debes hacer como niño o adolescente :

- Fortalecer capacidades psicomotoras.
- Estudiar en el jardín o colegio.
- Aprovechar el tiempo libre fortaleciendo capacidades artísticas y deportivas.



Cosas que NO debes hacer como niño o adolescente :

- Trabajar siendo menor de 15 años y/o incumpliendo lo que dice la ley respecto al trabajo para los adolescentes.
- Realizar actividades que pongan en riesgo su salud y su vida.



Prevención del trabajo infantil

Dinámica

- **Objetivo:** Generar conciencia sobre la importancia del proyecto de vida y de respetar cada etapa del ciclo vital del ser humano.

*¿Qué necesitarás?
Hojas blanca y lápices*



¡Manos a la obra!

Niños: Dibujarán cuál es su actividad favorita.

Adolescentes: Dibujarán qué se ven haciendo dentro de 10 años.





Recomendaciones

- *Quédate en casa.*
- *Comparte tiempo en familia*
 - *Lávate bien las manos*
 - *Se ordenado en tu hogar*