UNIDAD 1

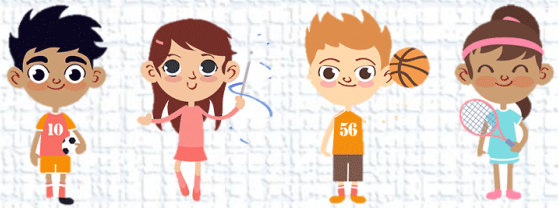


DURACION 1 SEMANA

CICLOS 1 -2

CURSOS 1° 2° 3° 4°

COMPETENCIAS Motriz y ciudadana



DIMENSION A TRABAJAR Corporal

DESEMPEÑO 1 Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

DESEMPEÑO 2 Desarrolla todos los ejercicios propios del centro de interés desplegando sus posibilidades físicas.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1



SABIAS QUE ?

El deporte es parte esencial en el desarrollo de los niños y en su movimiento, ya que ayuda a ejercitar sus destrezas físicas, a socializar y a divertirse. Además, gracias al deporte los niños pueden aprender la importancia de jugar limpio, de jugar en equipo o, incluso, pueden mejorar su autoestima.

CENTRO DE INTERES

ACTIVIDAD FISICA





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

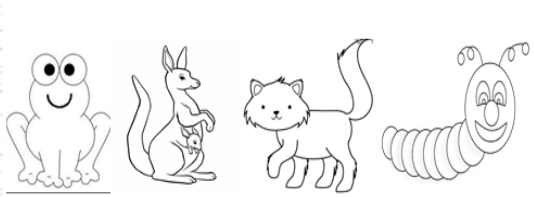
SEMANA: 1 DIA: 1

CALENTAMIENTO

1. Movilidad articular.(flexión y extensión de rodilla, rotación de cadera, elevar brazos arriba abajo, marchar con todo tu cuerpo.
2. Desplazamientos. Camina y trota(lento, normal, rápido).
3. Desplazamientos como animales : salta como sapo y canguro, camina como gato y arrástrate como gusano.
4. Camina y hidrata tu cuerpo porque viene lo mejor.











ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

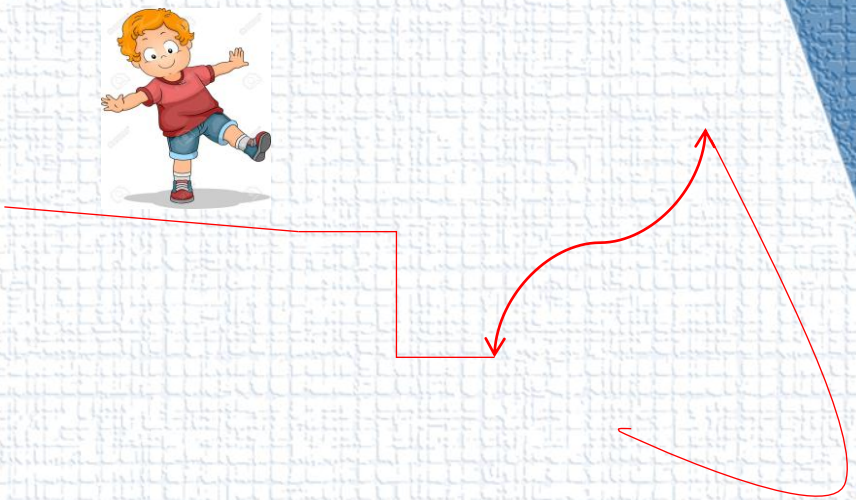
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

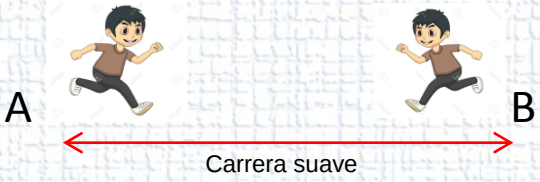
UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 1

ACTIVIDAD CENTRAL

ACTIVIDAD 1. Trazamos una pista de 5 metros aproximadamente con cinta, lazo, tiza, o cualquier otro objeto que nos permita pasar caminando sobre ella realizando equilibrio, primero con pasos cortos luego con pasos largos.





ACTIVIDAD 2. Ubicamos dos puntos A y B a 3 mtrs de distancia aproximadamente debemos trasladarnos corriendo suavemente a tocar cada punto 5 veces, luego lo realizamos con carrera rápida 5 veces mas.



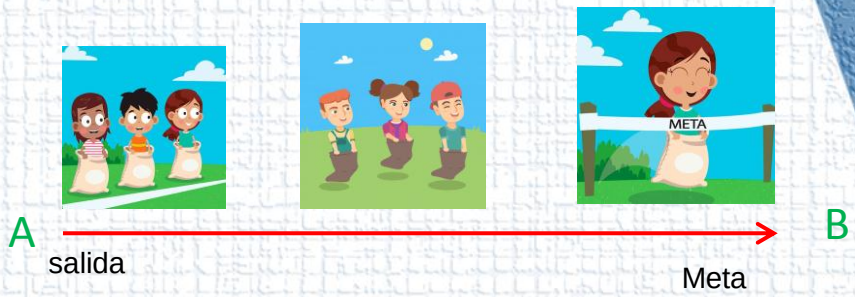


ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 1

ACTIVIDAD 3. Realizamos carrera de encostalados utilizando un costal, funda, bolsa q nos permita introducirnos en ella. Con mami o papi realizamos una competencia del punto A hacia B. donde A es la salida y B es la meta.





ACTIVIDAD 4. Utilizando música corremos, saltamos y caminamos por el salón y al silenciarla debemos quedar congelados en la posición q estemos hasta q vuelva a sonar. Pierde quien se mueva antes de sonar la música



Recuerda hidratarte

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

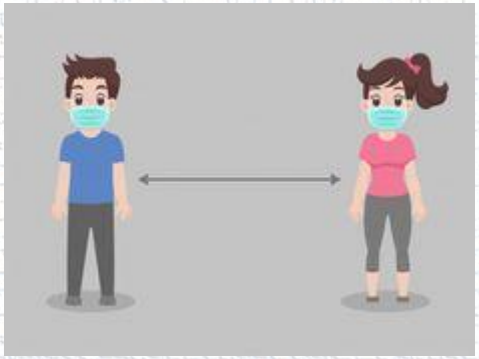
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

VUELTA A AL CALMA : Iniciamos la vuelta a la calma. Vas a caminar en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo. Luego hacia los lados, tomar aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min.





ESTIRAMIENTO: Respira lenta y profundamente cinco veces



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

-**CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS**

Inicio estiramiento en piso de tren inferior- piernas

- piernas juntas y baja a tocar puntas de pies
- piernas separadas baja a tocar puntas una mano a cada pie
- piernas separadas baja a tocar un pie con ambas manos y luego el otro pie
- Flexionar piernas, colocar una mano atrás y girar el tronco con ayuda de la otra mano derecha izquierda

Continuamos con estiramiento especifico en tren superior

- Brazos
- Hombro
- Espalda
- Cuello

Esto para los dos lados derecho e izquierdo.















ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

RETO

- Saltando con un solo pie lograr llegar de un lado a otro esto por 20 metros ida y vuelta
- Llevar saltando un objeto si dejarlo caer al piso de un lado a otro lado por 20 metros
- Lograr llevar un objeto en una sola mano saltando con un solo pie de un lado a otro lado ida y vuelta por 20 metros de distancia.







UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 2

CALENTAMIENTO

Iniciaremos nuestro segundo día, pero antes de empezar lávate las manos.



Iniciaremos caminando en punta de pies por el espacio que tienes en tu casa, para hacer ejercicio. Luego hazlo en talones. Dale 3 vueltas al espacio, en cada posición.





Ahora elevaremos las rodillas derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total.



Ahora llevemos talones a la cola derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total.



Vamos a repetir estos ejercicios tres veces cada uno.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 2

CALENTAMIENTO

Ahora realizaremos los siguientes ejercicios de estiramiento, sigue las imágenes y trata de mantener cada uno por 20 segundos.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 2

ACTIVIDAD CENTRAL

Invita a un familiar

Realizaremos 2 veces cada ejercicio

ACTIVIADA 1:

Lanzaremos una pelota hacia arriba, cuando la pelota este en el aire, aplaudiremos adelante y atrás de nuestro cuerpo y la atraparemos con una sola mano. Realizaremos 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota.

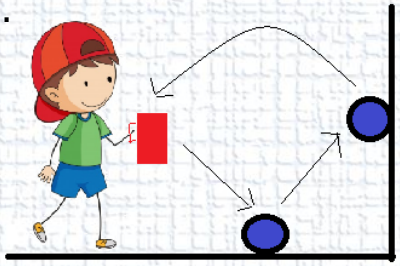
ACTIVIDAD 2:

Lanzaremos una pelota que rebote y con un tarro en donde quepa la pelota; vas a lanzar la pelota contra el suelo y antes de que caiga al suelo la debes atrapar. Luego la lanzaras contra la pared y la atraparas con el tarro sin que caiga al suelo. Realizaremos 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren

1.



2.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

UNIDAD 1

SEMANA: 1 DIA: 2

ACTIVIDAD CENTRAL

Invita a un familiar
Realizaremos 2 veces cada ejercicio

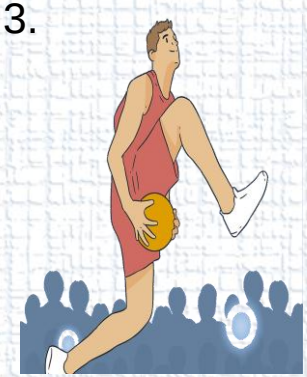
ACTIVIDAD 3:

Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapar. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota.

Descansa 30 segundos entre cada ejercicio.

IMPORTANTE:
LAVA TUS MANOS PERIODICAMENTE Y SI TE VES OBLIGADO A SALIR, USA SIEMPRE EL TAPA BOCAS.

3.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

Ejercicios de estiramiento.

1. Cada ejercicio tiene una duración de 15 a 20 segundos
2. Inhalar y exhalar

ESTIRAMIENTOS

1. Plantas de los pies juntas, los talones deben estar lo mas cerca posible de la pelvis y con los codos se hace una leve presión sobre las rodillas.
2. Se coloca una piernas flexionada cerca a la pelvis y la otra en total extensión, si se estira la pierna izquierda la mano izquierda va a tocar la punta del pie estirado y viceversa.
3. Se abren las piernas lo mas que se pueda y con las manos se intenta tocar la punta de los pies siempre teniendo las piernas en total extensión.
4. 2, de pie con las piernas se acerca uno de los talones hacia el glúteo agarrándolo con ambas manos y la espalda en total extensión.






UNIDAD 1

RETO

Deberás colocar un valde a la distancia de dos metros. Tendrás la oportunidad de lanzar 10 veces la pelota con el objetivo de encestarla en la caneca.
Deberás encestar 10 veces la pelota con la mano, con la mano derecha, y 10 con la mano izquierda.

Cuando lo logres compite con tus familiares para ver quien lo hace mas rápido.

MATERIALES

- ✓ Pelotas o medias
- ✓ Cesta de basura





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte