JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA UNIDAD 2

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Duración	2 horas	GRADOS	1°, 2°, 3°, 4°	Ciclos:	1-2

DIMENSIÓN MOTRIZ	Motora acondicionamiento físico, desarrollo de las capacidades físicas por medio de la actividad física, junto a una correcta higiene postural acompañado de un buen manejo de la respiración.
DIMENSIÓN COGNITIVA	Explorar diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.
DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Identificar algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física
DIMENSIÓN LÚDICA	Vivenciar la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
TEMA GENERAL	Acondicionamiento físico general
SUBTEMA	Fuerza resistencia
MATERIALES	Tenis o zapatos, botella plástica, balde, Espacio seguro, rollo de papel higiénico, objetos de colores, sillas, palos de escoba, ropa adecuada para realizar ejercicio e hidratación



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

TE CUENTO QUÉ:

- Recuerda es importante despejar el área donde vas hacer actividad física
- Lavar tus manos antes y después de la practica deportiva

La actividad física:

Son todos los movimientos y ejercicios que efectuamos dentro de una actividad para el cuidado de nuestro cuerpo, desarrollando las diferentes cualidades físicas contribuyendo así a un estilo de vida saludable.

A	C	T	R	A	T	O	N	S	T	E
B	O	F	E	I	B	R	O	M	O	S
E	R	B	L	R	V	O	N	I	L	T
J	A	L	A	C	D	L	L	S	U	T
A	Z	D	O	U	D	U	E	S	G	I
O	O	V	A	B	U	H	O	S	N	G
Q	N	T	A	O	D	N	N	S	A	R
L	C	U	E	M	R	L	D	O	T	E
E	Ñ	L	I	C	B	I	A	P	C	A
A	M	T	A	C	D	R	O	S	E	E
R	E	L	E	F	A	N	T	E	R	P



RESUELVE LA SOPA DE LETRAS ENCUENTRA 6 ANIMALES



RECUERDA PONER EN PRACTICA SIEMPRE LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD







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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



SEMANA 2 DIA 1



CALENTAMIENTO

No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio.



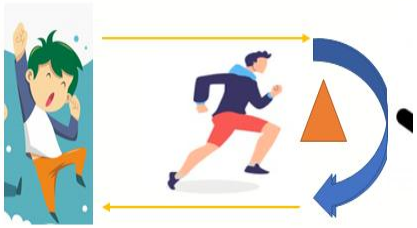
1. Realizaremos saltos en el puesto en donde alzaremos las manos aplaudir arriba de nuestra cabeza y al mismo tiempo separamos las piernas. (5 series de 10 repeticiones).
2. Levantaremos las rodillas alternamente un poco más arriba de nuestra cintura contando hasta 10 segundos y posteriormente nos desplazaremos a tocar un punto que estará a 5 pasos de distancia, regresaremos con trote de espaldas para volver a repetir el ejercicio. (5 series de 10 repeticiones).
3. Realizaremos desplazamientos de forma diagonal a una velocidad media en donde tocaremos objetos con nuestras manos derecha e izquierda dependiendo donde se encuentre el objeto y regresaremos de espaldas para repetir de nuevo el ejercicio. (5 series de 10 repeticiones).

EJERCICIO N.1



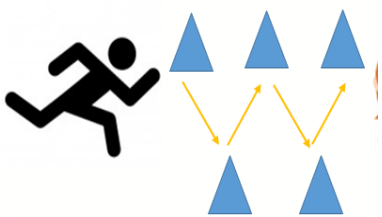
SALTOS EN EQUIS

EJERCICIO N.2



TROTE

EJERCICIO N.3



CARRERA EN DIAGONAL

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.



SEMANA 2 DIA 1

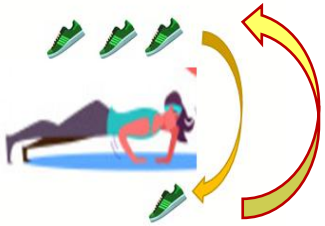


ACTIVIDAD CENTRAL

1. En posición de plancha o boca abajo se deberán pasar con las manos 10 objetos de un punto a otro y luego retornarlos al punto inicial sin que el abdomen toque el suelo, descansaremos entre cada serie 30 segundos. (5 series de 5 repeticiones).
2. Sentados ubicar 10 objetos (tenis o zapatos) en un punto y tendremos que pasarlos a otro punto con los pies y por encima de una botella para luego retornarlos al mismo punto si dejarlos caer hasta dejarlos en la posición inicial. (5 series de 5 repeticiones).
3. Acostados boca arriba y con los pies pasar 10 objetos (tenis o zapatos) por encima de la cabeza sin utilizar en ningún momento las manos, luego girar para repetir el ejercicio hasta completar (5 series de 5 repeticiones).

¡¡¡No olvides hidratar antes durante y después de cada ejercicio!!!.

EJERCICIO N.1



PLANCHA Y MANOS

EJERCICIO N.2



SENTADOS CON LOS PIES

EJERCICIO N.3



ACOSTADOS CON LOS PIES

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 1



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

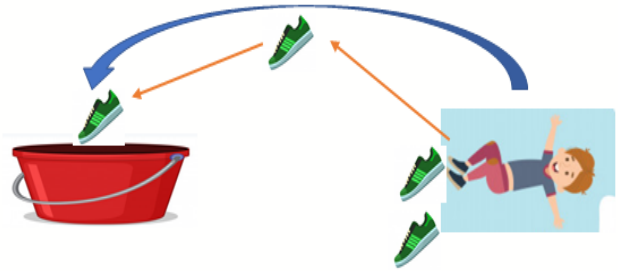
RETO

Es hora de invitar a un familiar. ¡Vamos a competir y a divertirnos!

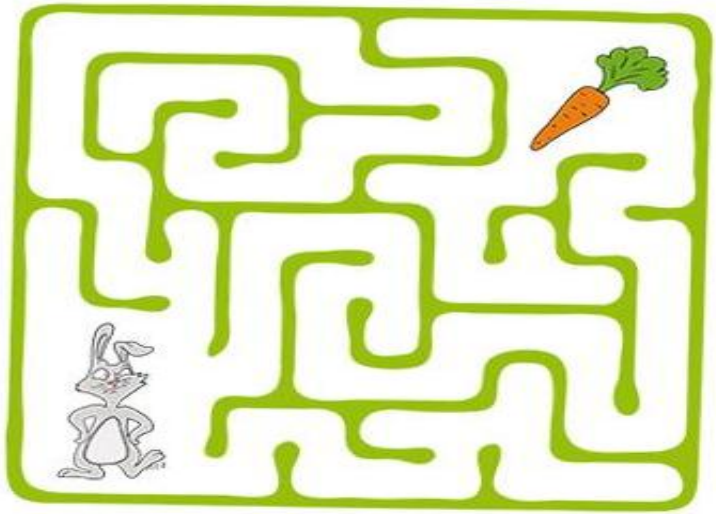
Observa la imagen y acostados en el piso con los pies agarrar los objetos y lanzarlos hacia un balde 10 veces, Puedes saber quien gana de la siguiente manera: Quien enceste mas objetos gana!!!

- Mide el tiempo, quien lo realice en el menor tiempo gana, así puedes saber quien tuvo mejor marca.

Escoge la que mas te atraiga.



Ayuda al conejo a encontrar su zanahoria



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 1



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

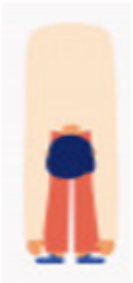
No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio.

VUELTA A LA CALMA



1. Con los pies juntos llevar las manos a tocar la punta de los pies en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos).
2. Pies separados llevar las manos a tocar la punta del pie derecho y luego pie izquierdo en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos).
3. Cruzar los dedos y llevar las manos hacia arriba a tocar el cielo, en puntas de pies y sostenernos. (5 repeticiones de 20 segundos).

EJERCICIO N.1



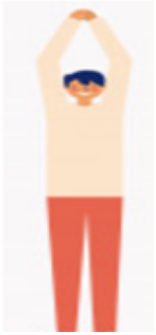
TOCAR PUNTA DE PIES

EJERCICIO N.2



TOCAR PUNTA DE PIES DERECHO E IZQUIERDO

EJERCICIO N.3



PUNTA DE PIES TOCAR EL CIELO



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 1



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

RETROALIMENTACIÓN

¿CUENTAME QUE APRENDISTE HOY?

- ¿ Cuéntame que aprendiste?

_____
_____
_____

- ¿ Te gusto la actividad?

_____
_____
_____

- ¿ Conseguiste los materiales?

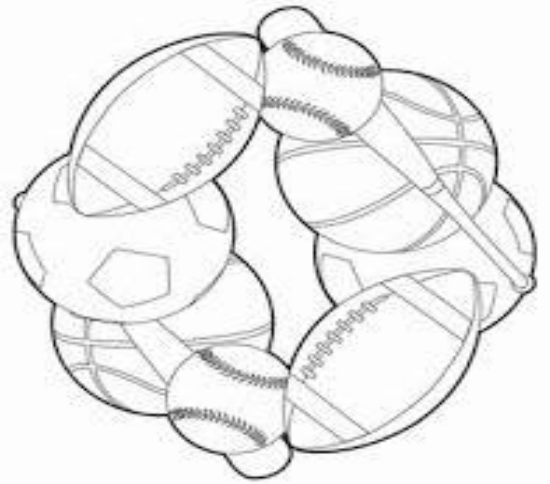
_____
_____
_____

- ¿ Que partes del cuerpo trabajamos ?

_____
_____
_____

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DE HOY

- Mediste tus capacidades coordinativas por medio del juego.
- Fortaleciste tus capacidades físicas y cognitivas.
- Aportaste al disfrute del tiempo libre por medio del juego y el deporte.



COLORÉAME Y DALE FORMA A LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 2



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CALENTAMIENTO

1. Ubica 10 elementos en fila y separados entre sí. 1 botella de plástico, una bolsa resistente un costal o una funda, vas a colocar los pies dentro de la bolsa, te ubicas en el inicio de la fila e inicias saltando en zigzag por medio de los elementos y al llegar tendrás que tumbar la botella de plástico. Esto lo repetirás 3 veces.
2. Ubica 5 zapatos en fila separados entre si, vas trotando hacia el primer objeto lo tocas y regresas al inicio , luego vas al segundo y regresas, después al tercero y regresas y así con el cuarto y quinto objeto, 1 repetición con cada ejercicio.
3. Ahora haz lo mismo pero caminando, luego corriendo y después con saltos



ENCOSTALADOS EN ZIGZAG



VELOCIDAD CON ELEMENTOS

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



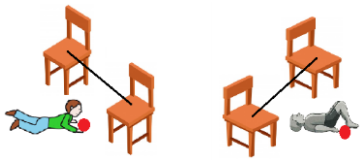
SEMANA 2 DIA 2

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

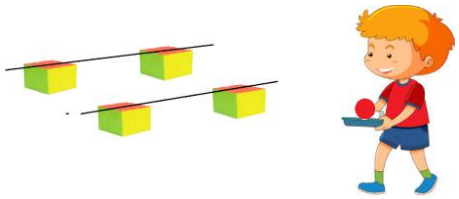
ACTIVIDAD CENTRAL

1. ¡Vamos a reptar! Necesitamos 4 sillas, 2 palos de escoba y 10 objetos. Se ubican las sillas de a dos y sobre las sillas el palo de escoba. Tomar uno por uno los objetos, reptar por debajo de los palos de escoba y dejarlos al otro lado. Reptar boca abajo y boca arriba. 2 series de 3 repeticiones.
2. Coloca sobre los libros un palo de escoba usando un libro o cuaderno transporta la pelota sin dejarla caer como lo muestra la imagen #2 pasa sobre los palos, ida y vuelta caminando realiza 10 vueltas. Si quieres más obstáculos, no dudes en ubicarlos.

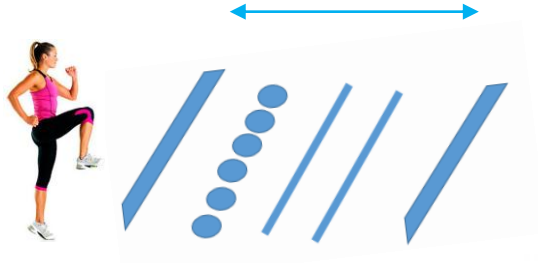
3. Camino minado. Esta actividad consiste en ubicar 5 líneas con los elementos que encuentres fácilmente en tu hogar. El ejercicio consiste en saltar por encima de ellos y entre estos ida y vuelta sin tocar ningún elemento en lo posible, al llegar al inicio realizar 10 segundos de trote en el lugar y vuelves a pasar por el camino minado. Lo repetirás 10 VECES.



Ejercicio N.1



Ejercicio N. 2



Ejercicio N.3
10 segundos
Trote sin desplazamiento

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 2



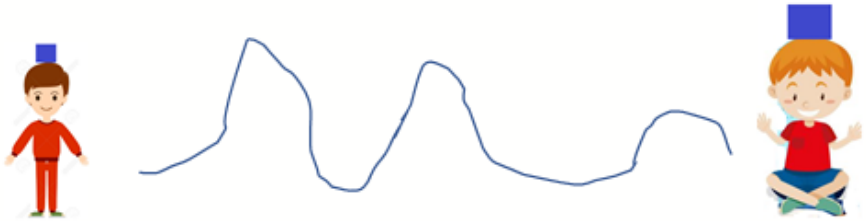
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

RETO

Es hora de invitar a un familiar.
¡Vamos a competir y a divertirnos!
Serás un ¡equilibrista!.

Transporta un rollo de papel higiénico sobre la cabeza y sin dejarlo caer te vas a sentar y a poner de pie. Hazlo cuántas veces sea necesario para volverte todo un experto o experta en la tarea. Diseña tu propio camino.

Gana quien primero lo haga.



ADIVINA ADIVINADOR

Es redondo como el mundo
todos quieren jugar con el
y lo tratan a punta pies
¿quien es?

ADIVINA ADIVINADOR

Este deporte se juega con una pelota
se coge con las manos
y se mete en una cesta
¿cual es?

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 2 DIA 2

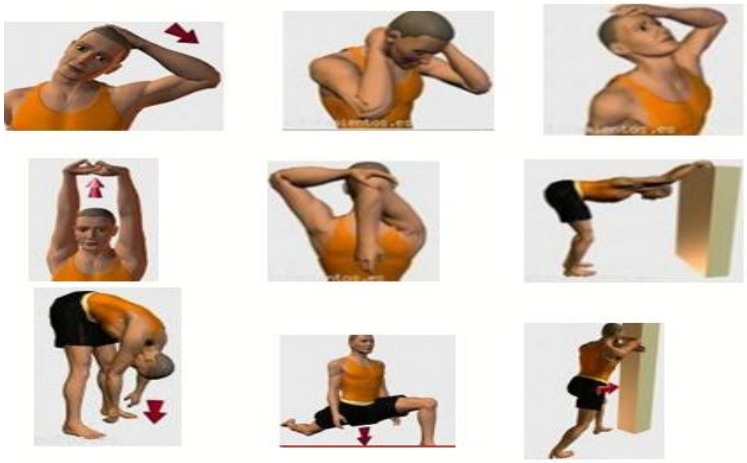


ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

VUELTA A LA CALMA

1. Camina en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo, luego hacia los lados, toma aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min.

2. Realizar estiramiento muscular de lado derecho e izquierdo observa las imágenes y sigue la secuencia, en cada ejercicio cuentas hasta 20.





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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



SEMANA 2 DIA 2

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

RETROALIMENTACIÓN

¿CUENTAME QUE APRENDISTE HOY?

- ¿ sabes cuales son los derechos de los niños y niñas, escribe dos?

_____
_____
_____

- ¿ que valor social crees que trabajamos hoy?

_____
_____
_____

- ¿ trabajaste con algún miembro de tu familia? quien

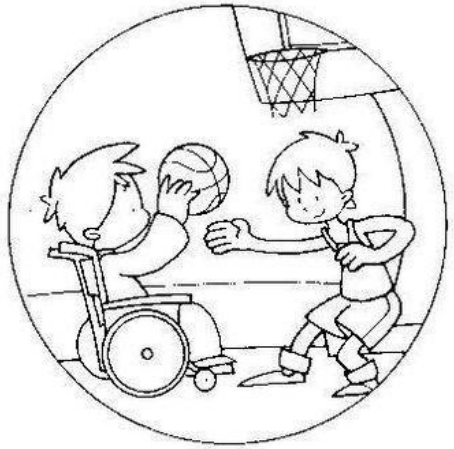
_____
_____
_____

- ¿ sentiste alguna molestia a la hora de hacer los ejercicios.?

_____
_____
_____

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DE HOY

- Mediste tus capacidades coordinativas por medio del juego.
- Fortaleciste tus capacidades físicas y cognitivas.
- Aportaste al disfrute del tiempo libre por medio del juego y el deporte.



COLORÉAME

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA UNIDAD 3

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Duración	2 horas	GRADOS	1°, 2°, 3°, 4°	Ciclos:	1-2

DIMENSIÓN MOTRIZ	Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.
DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconoce y ejecuta de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad.
DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.
DIMENSIÓN LÚDICA	Identifica las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego.
TEMA GENERAL	Básica motriz
SUBTEMA	Carrera, salto
MATERIALES	5 zapatos



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

TE CUENTO QUÉ:

La actividad física:

Los niños y niñas en edad escolar, deberían realizar al menos **60 minutos diarios** de actividad física moderada o vigorosa. Si se superan esos 60 minutos se obtendrán más beneficios para la salud.

- Recuerda es importante despejar el área donde vas hacer actividad física
- Lavar tus manos antes y después de la practica deportiva.





RECUERDA PONER EN PRACTICA SIEMPRE LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio.



SEMANA 3 DIA 1



CALENTAMIENTO



1. Corre abriendo y cerrando los Brazos Durante un minuto.
2. Con las personas que te acompañen en casa juega a tratar de cogerle la espalda y el compañero a no dejarse tocar la espalda con la mano, gana el que mas espaldas toque durante 1 minuto 3 veces.
3. Caminar en 4 apoyos moviéndose por el espacio durante 15 segundos repites el ejercicio 2 veces.
4. Realiza saltos en el puesto en donde alzas las manos, aplaudir arriba de la cabeza y al mismo tiempo separas las piernas este ejercicio se realizara de forma continua durante 15 segundos 2 veces

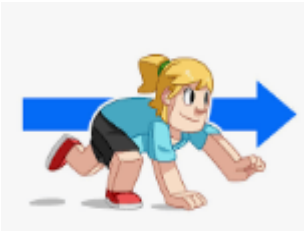
1



2



3



4



INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ

Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SEMANA 3 DIA 1



¡¡¡No olvides hidratar antes durante y después de cada ejercicio!!!.



ACTIVIDAD CENTRAL

Para esta actividad usaremos 5 zapatos , los colocaremos en una fila uno tras otro, mas o menos a 40 cm de distancia cada uno.

1. Tendrás que ir corriendo en zigzag por los zapatos , desde el primero hasta el ultimo, ida y regreso, sin tocarlos (2 series 3 repeticiones).
2. Tendrás que saltar con los pies juntos, desde el primer zapato hasta la ultimo, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones).
3. Tendrás que saltar con el pie derecho, desde el primer zapato hasta la ultimo, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones).
4. Tendrás que saltar con el pie izquierdo, desde el primer zapato hasta la ultimo, ida y regreso, sin tocar o tumbar los zapatos. (2 series 3 repeticiones).

1



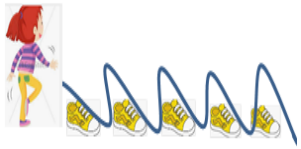
2



3



4



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 3 DIA 1



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

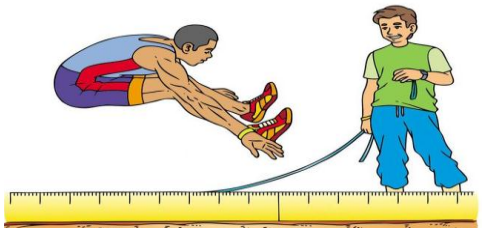
RETO

Es hora de invitar a un familiar. ¡Vamos a competir y a divertirnos!

Con un familiar, ubica a 1 metro de distancia una botella, realiza un salto de canguro, si la superas aumenta la distancia hasta lograr tu mejor marca.

¿Cuál fue la distancia máxima que saltaste?

¡¡¡Quien más lejos llegue ganara!!!





Ayuda a encontrar el camino y haz el GOL

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 3 DIA 1



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

No olvidemos hidratar antes durante y después de cada ejercicio.

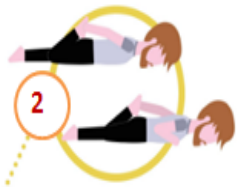
VUELTA A LA CALMA

Como muestra las imágenes has:

1. Sentado separa las piernas lo mas que puedas, inclina el torso hacia adelante sin flexionar las rodillas y sostienes por 15 segundos.
2. Acostado boca abajo, flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado y tira de ella hacia atrás y sostienes por 15 segundos cada pie.
3. Coge el pie por detrás, llévalo a los glúteos y sostienes por 15 segundos cada pie.
4. Eleva la rodilla manteniendo la espalda derecha y llévala al pecho sosteniendo por 15 segundos cada una de las piernas.













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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



SEMANA 3 DIA 1

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

RETROALIMENTACIÓN

¿CUENTAME QUE APRENDISTE HOY?

- ¿ Dime cual fue la respuesta de la adivinanza?

_____
_____
_____

- ¿ Cuanta distancia saltaste en el reto?

_____
_____
_____

- ¿ Como te sentiste desarrollando la actividad?

_____
_____
_____

- ¿ Cual fue el ejercicio en el que te divertiste más?

_____
_____
_____

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DE HOY

- Mejoraste tus habilidades de coordinación.
- Mejoraste tu fuerza.
- Diste oxigeno a tu cuerpo y tu sistema sanguíneo.



COLORÉAME Y DALE FORMA A LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 3 DIA 2



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

CALENTAMIENTO

1. Desplazamientos de forma lateral, al llegar en cada zapato se realizara 5 segundos de levantamiento de rodillas mas arriba de la cadera así con cada uno de los objetos y se regresa caminando para recuperar el cuerpo. (5 series de 3 repeticiones).
2. Trote hacia el frente a una distancia de 5 metros aproximadamente o 5 pasos largos y me devuelvo haciendo saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo mas alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. (5 series de 3 repeticiones).
3. Se realizaran saltos con laso (si no tengo laso puedo hacer la simulación con las manos),primero a pies juntos luego con pierna izquierda y luego pierna derecha, cada uno se realizara por 15 segundos descansaremos 1 minuto y lo repetimos 3 veces.



Ejercicio N.1

Ejercicio N.2



Ejercicio N.3



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



SEMANA 3 DIA 2

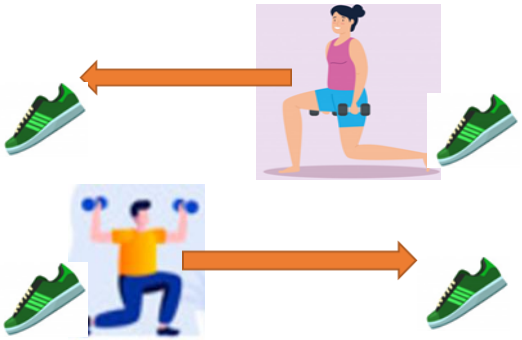
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

¡¡¡No olvides hidratar antes durante y después de cada ejercicio!!!.

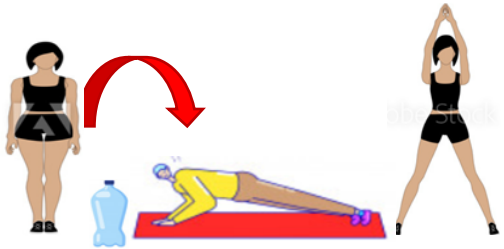
ACTIVIDAD CENTRAL

1. A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces.
2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo mas rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie).
3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo mas lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces mas.

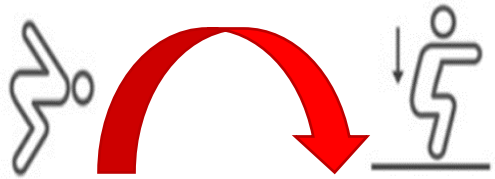
Ejercicio N.1



Ejercicio N. 2



Ejercicio N. 3



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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 3 DIA 2



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Es hora de invitar a un familiar.
¡Vamos a competir y a divertirnos!

RETO

Vas a realizar desplazamiento saltando laso a pies juntos llevando un zapato en medio de los pies hasta llevarlo a una distancia de 6 metros o 6 pasos largos hasta completar un total de 15 objetos en el otro punto y me regreso corriendo a máxima velocidad para empezar de nuevo.

Reta algún miembro de tu familia a ver quien puede hacerlo en el menor tiempo posible.

Quien mas rápido traslade los objetos gana!!!



¡¡¡Recuerda retar a tu familia!!!

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



SEMANA 3 DIA 2

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

VUELTA A LA CALMA

1. Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostienes 15 segundos con cada pierna y lo repetimos 3 veces.
2. Mariposas con los pies, sentados pegas la planta de pie contra planta de pie y con las manos intentas bajar las rodillas lo más abajo que puedas, sostienes 3 veces de 15 segundos.
3. Boca abajo buscas coger los pies con las manos y sostienes 15 segundos y lo repites 3 veces.
4. En posición sentados separas los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentas tocar la punta de los pies sosteniendo por 15 segundos y lo repites 3 veces.

Estiramiento N.1



Estiramiento N.2



Estiramiento N.3



Estiramiento N.4





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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JEC



JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

SEMANA 3 DIA 2



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

RETROALIMENTACIÓN

¿CUENTAME QUE APRENDISTE HOY?

- ¿ Cual fue el ejercicio que mas te gusto y por qué ?

_____
_____
_____

- ¿ Para ti que es salto?

_____
_____
_____

- ¿ Cuanto tiempo duraste llevando los zapatos de un punto al otro? A quien retaste? Quien gano?

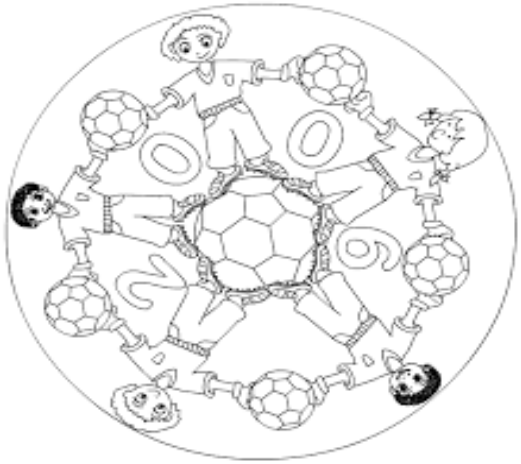
_____
_____
_____

- ¿ Cuales son los tipos de salto que se realizaron durante la sesión. ?

_____
_____
_____

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DE HOY

- Favoreciste tu desarrollo motor grueso.
- Fortaleciste los músculos de las piernas.
- Mediste tus capacidades de velocidad, coordinación y concentración.



COLORÉAME

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

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte