BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Unidad 1

Jornada Escolar Complementaria

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Duración: 2 SEMANAS **Ciclos:** 1 Y 2 **Grado:** 1° - 2° - 3° - 4°

Competencias: MOTRIZ (COORDINACIÓN BÁSICA) – SOCIOEMOCIONAL (DERECHOS DE LOS NIÑOS Y EQUIDAD DE GÉNERO).

Dimensión a trabajar FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS.



Desempeño 1: Explora diferentes formas de movimiento con sus extremidades en diversas direcciones y espacios.

Desempeño 2: Reconoce que los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos y merecemos un trato igualitario.



Unidad 1

BALONCESTO

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Centro de interés:



EL PROFESOR **JAMES NAISMITH** CREÓ EL BALONCESTO INSPIRÁNDOSE EN EL JUEGO POPULAR **"DUCK ON A ROCK"** (PATO SOBRE UNA ROCA, QUE CONSISTÍA EN GOLPEAR UN OBJETO ALTO LANZÁNDOLE UNA PIEDRA) Y UTILIZÓ UNAS CESTAS DE MELOCOTÓN QUE COLGÓ DE LAS BARANDILLAS DEL GIMNASIO. DESPUÉS SE USABA UN BALÓN DE CUERO QUE METÍAN DENTRO DE LA CESTA DÁNDOLE ASÍ ORIGEN AL **BALONCESTO!**





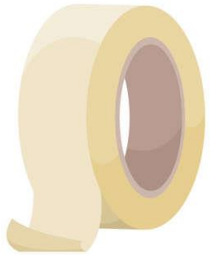
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 1 Día: 1

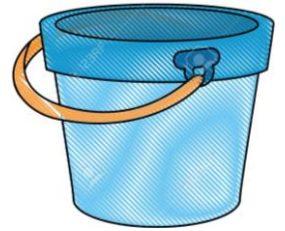
Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

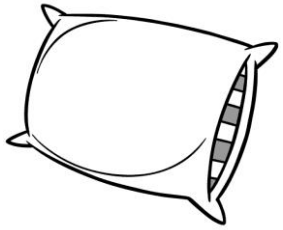
MATERIALES A UTILIZAR PARA DESARROLLAR LA GUÍA














Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. CALENTAMIENTO

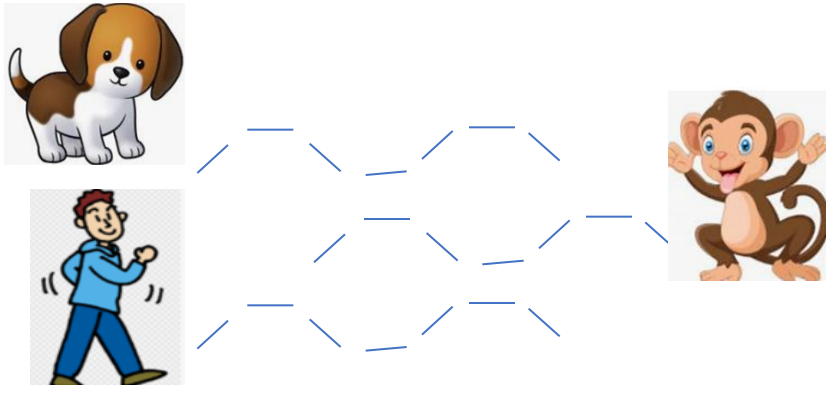


CAMINATA POR LA LUNA: Realiza caminata como si estuvieras en la luna de un punto A hacia un punto B: en línea recta, en forma de S, formando un círculo y combinando los recorridos. Realiza 5 repeticiones de cada recorrido.

DESPLAZAMIENTO COMO HOMBRE ARAÑA: Realiza desplazamientos sobre el suelo en cuatro apoyos boca abajo de un punto A hacia un punto B. Haz el mismo movimiento pero ahora apoyándote sobre la pared y dándole la espalda. realiza 6 desplazamientos sobre cada superficie.







PERRO – MONO – HOMBRE: Realiza desplazamientos por el espacio semejando los movimientos de los animales perro, mono y hombre. Pídele a tu acompañante que cada 5 u 8 segundos te indique el cambio de movimiento (cada vez hazlo mas rápido). Realiza la actividad durante 5 minutos.



Unidad 1

Semana: 1 Día: 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

EQUILIBRIO CON GLOBO: Juega con tus manos a mantener el equilibrio de un globo sin dejarlo caer al suelo. Primero le darás pequeños golpecitos al globo con cada una de tus manos, luego lo lanzarás lo más arriba que puedas y lo atraparás con una sola mano sin dejarlo caer y por último lo golpearás con la punta de los pies y lo recibirás con las dos manos. Realiza cada ejercicio por 3 minutos y repítelo 3 veces.





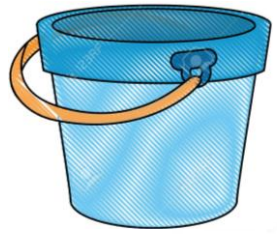


CAMINO DE OBSTÁCULOS: Desplázate caminando en zig zag entre la fila de obstáculos llevando el balón con la mano derecha y rebotándolo en el piso. Al llegar al final del camino lanza el balón y realiza una cesta en una caneca o balde. Repite este ejercicio 3 veces con cada mano.









BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

2. ACTIVIDAD CENTRAL

EJERCICIOS CON BALÓN: Desplázate hacia los 4 lados: adelante, atrás, derecha e izquierda dando 10 pasos hacia cada lado y regresando al centro, y a la vez realiza los siguientes ejercicios con el balón durante 3 minutos y repite cada uno 3 veces:



Círculos alrededor de la cabeza.



Círculos alrededor de la cintura.



Lánzalo arriba y atrápalo con una sola mano.



Lánzalo sobre tu cabeza y atrápalo con la otra mano.







JUEGO DE BOLICHE: Ubica algunas botellas o tarritos de plástico e intenta derribarlos con una pelota pequeña. Invita a tus familiares a jugar boliche y diviértanse por montones!

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

Recuerda:
Hidratarte muy bien
antes, durante y
después de la actividad!

3. ESTIRAMIENTO

Realiza cada estiramiento que ves en la imagen durante 20 segundos trabajando los dos perfiles de cada extremidad (derecho e izquierdo).



















Unidad 1

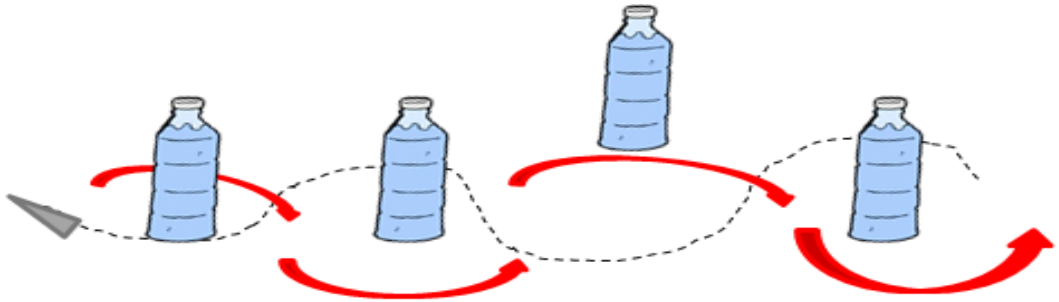
Semana: 1 Día: 1

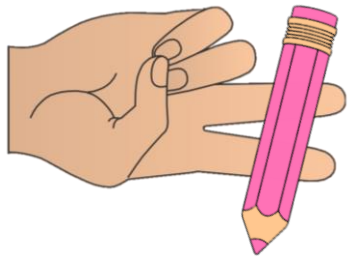
4. RETO

1. Ubica una fila de botellas separadas entre sí.
2. En el extremo A ubicas 10 lápices y en el B ubicas un recipiente plástico.
3. Sales del extremo A, trasladando un lápiz sobre dos dedos de tu mano derecha sin dejarlo caer; debes pasar en zigzag por las botellas hasta llegar al extremo B.
4. Desde la ultima botella lanza el lápiz para encestarlo en el recipiente.
5. Te devuelves de igual forma y nuevamente coges un lápiz, repítelo hasta finalizar los 10 lápices.

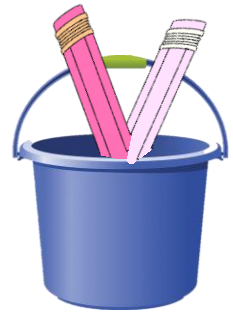


A





Así debes llevar el lápiz.



B

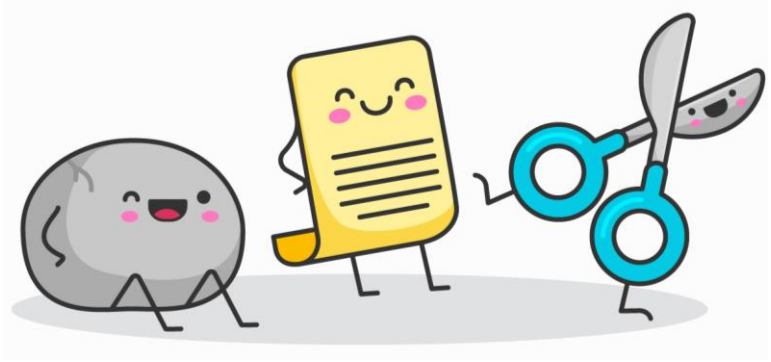
Unidad 1

Semana: 1 Día: 2

1. CALENTAMIENTO

Juega en parejas. Realiza 10 círculos el piso en línea recta (puedes utilizar lazos, medias, cinta o tiza para dibujarlos). Ubicados en cada extremo de los círculos, van a dar saltos con los dos pies juntos hacia el centro de la pista, cuando se encuentren en el camino jugarán piedra, papel o tijera, el que gane continúa el camino y el que pierda deberá volver lo más rápido posible para no dejar pasar a su rival al final. Gana punto el que logre llegar primero al final del camino. Repite el juego 5 veces realizando las diferentes variantes.





VARIANTES DEL JUEGO: 1. Sin regresar al inicio de camino cuando se pierde, solo jugar piedra papel o tijera. 2. Saltos con un solo pie. 3.Desplazamiento en zig zag.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 1 Día: 2

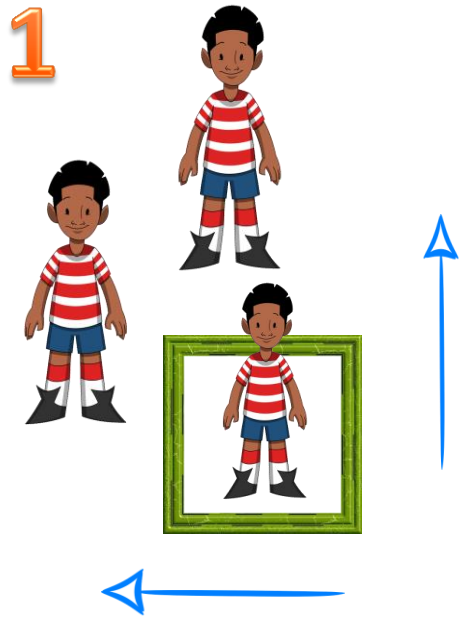
Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

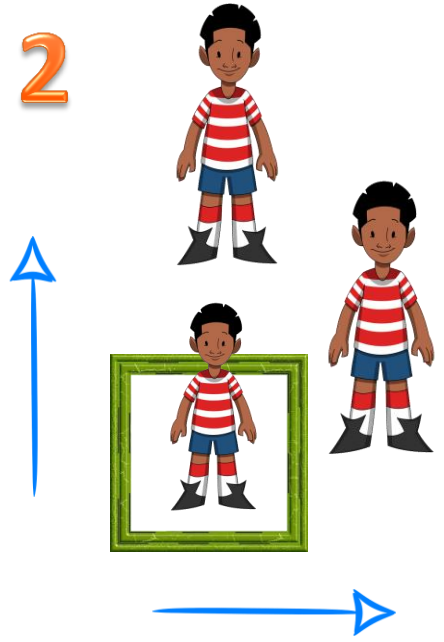
2. ACTIVIDAD CENTRAL



Debes realizar un cuadrado en el piso con tiza o cinta donde quepan tus dos pies un poco separados.



1. Realiza saltos con los dos pies con la siguiente secuencia: Entrar de frente y salir hacia la derecha y trotar de nuevo al punto de partida.



2. Realiza saltos con los dos pies con la siguiente secuencia: Entrar de frente y salir hacia la izquierda y trotar de nuevo al punto de partida.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

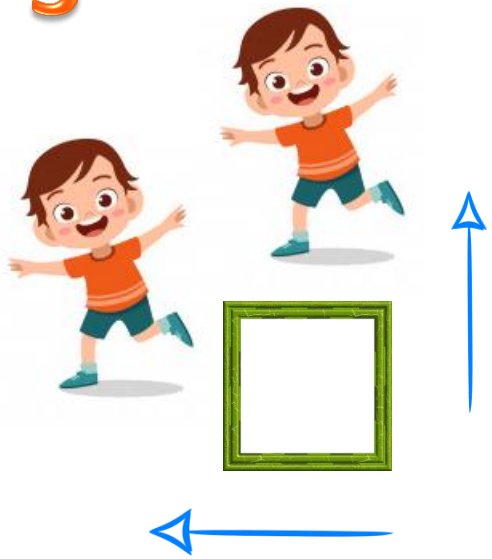
Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

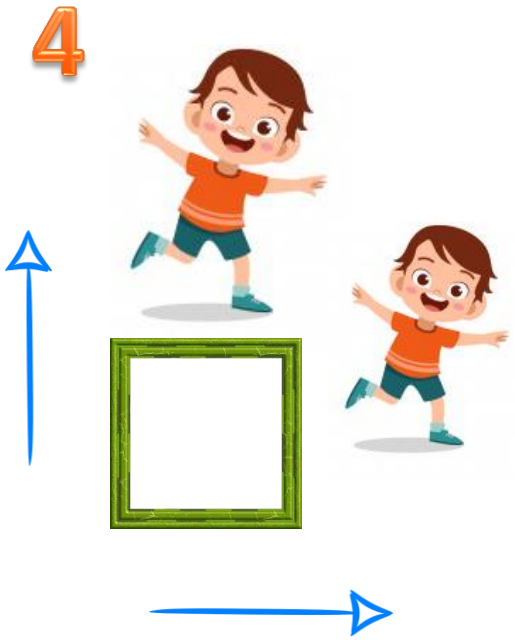
2. ACTIVIDAD CENTRAL

3



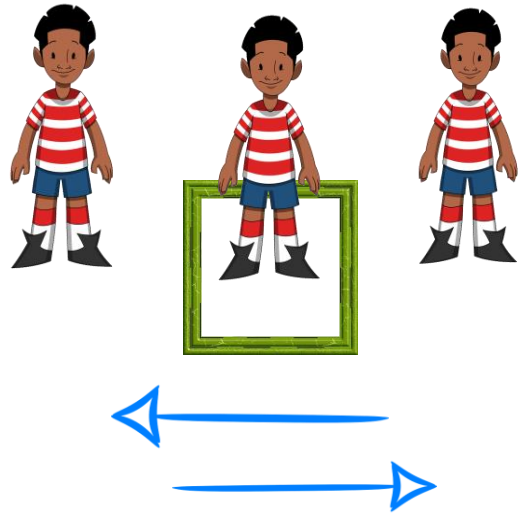
3. Realiza saltos con el pie derecho con la siguiente secuencia: Entrar de frente y salir hacia la derecha y trotar de nuevo al punto de partida.

4



4. Realiza saltos con el pie izquierdo con la siguiente secuencia: Entrar de frente y salir hacia la izquierda y trotar de nuevo al punto de partida.

5



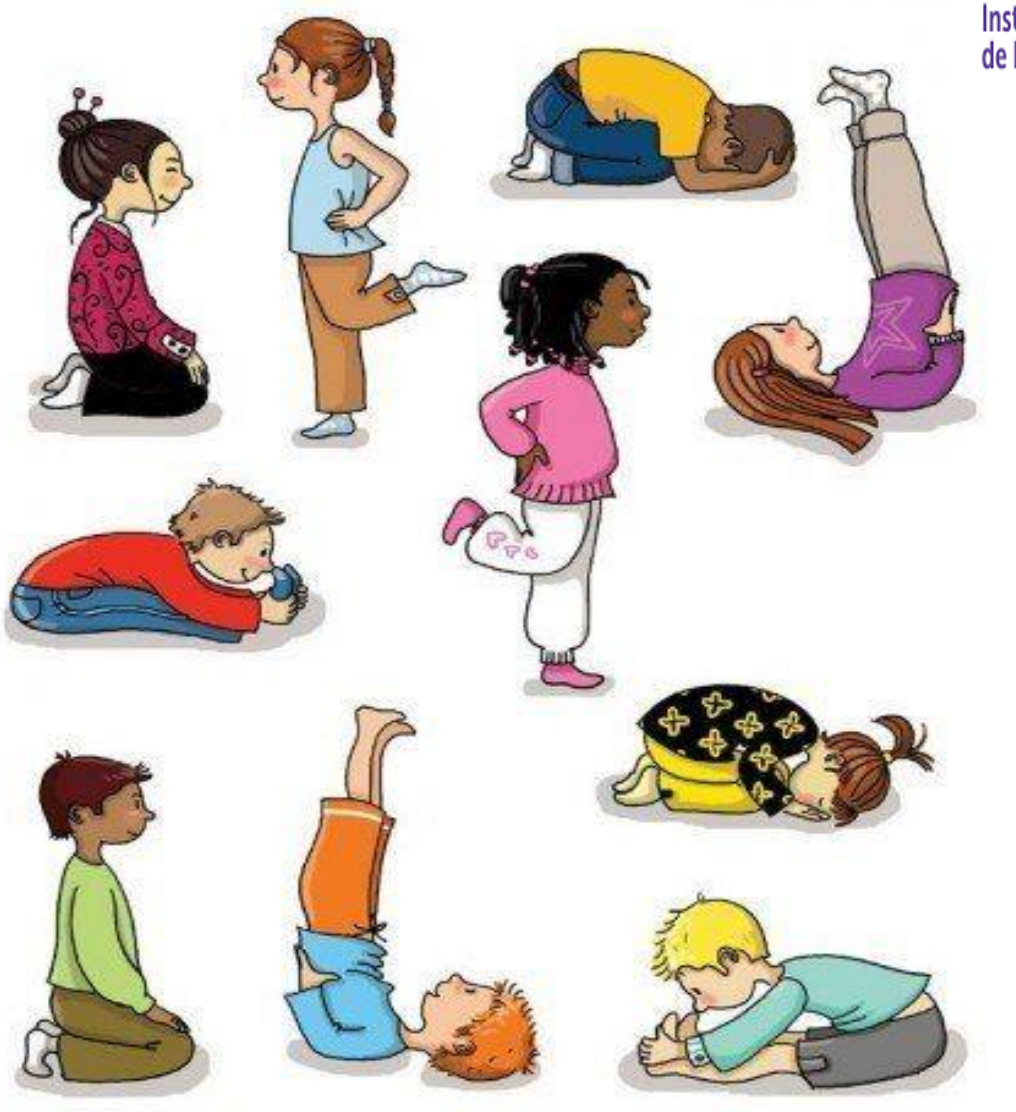
5. Realiza saltos con los dos pies ingresando y saliendo del cuadrado únicamente hacia los lados derecho e izquierdo.



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

3. ESTIRAMIENTO



Ubica un tapete, una cobija o una colchoneta sobre el suelo y con la asesoría de un adulto vas a imitar los ejercicios de estiramiento que ves en la imagen. Intenta mantener cada estiramiento por 10 segundos y recuerda al final hidratarte muy bien.



Prepárate con tu familia para el reto!!



Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

4. RETO



Memoriza con tus familiares la secuencia de huellas que ves abajo y compitan entre ustedes para ver quién realiza la secuencia en el menor tiempo, se divertirán!

Invita a toda tu familia a participar!



BOGOTA
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

BOGOTA
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. CALENTAMIENTO

Primero realiza trote suave en el lugar donde estás durante 3 minutos .





Luego realiza 15 saltos de tijera sin parar y descansa por 15 segundos. Repite el ejercicio 3 veces más.

Por último realiza los estiramientos que ves en la imagen manteniendo cada uno por 15 segundos, recuerda hacerlos con tus dos brazos y piernas.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

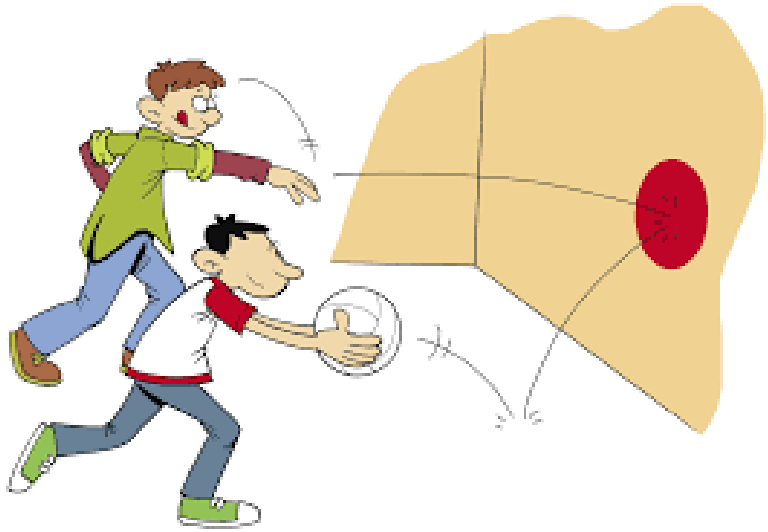
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

2. ACTIVIDAD CENTRAL





Invita a tu familia a participar!
Forma 2 grupos, cada uno debe tener una pelota. Se forman los dos grupos en fila frente a la pared y cada pareja de participantes deberá lanzar la pelota contra la pared la mayor cantidad de veces que pueda sin dejar caer la pelota. Gana el grupo que sume mayor cantidad de rebotes de la pelota.



JUEGO DE CANICAS: Puedes usar canicas o bolitas de papel. Pinta un círculo en el suelo con tiza o pégalo con cinta. Cada participante tendrá 5 bolitas, pondrán 4 dentro del círculo y con la bolita que queda deberán golpear la mayor cantidad de bolitas que puedan para sacarlas del círculo. Gana el que más bolitas seguidas haya logrado sacar en un mismo turno.

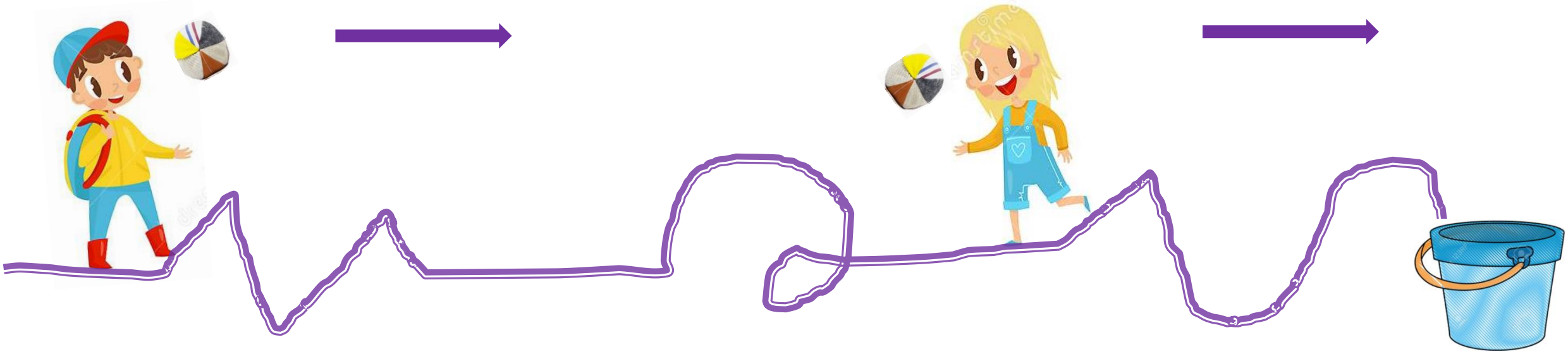


Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Para terminar realiza un camino con cinta sobre el piso en diferentes direcciones, que no sea completamente recto. Cada participante deberá tomar un rollito de medias y llevarlo en las manos mientras se desplaza sobre la cinta. Primero caminando despacio y rebotando el rollito de medias en una mano. Luego aumentaremos la velocidad y lanzaremos el rollito más alto y lo atraparemos sin dejarlo caer al suelo. Realiza el ejercicio 5 veces aumentando más y más la velocidad y la dificultad de los lanzamientos, más arriba, con las dos manos, hacia atrás y lanzando el rollito de una mano a la otra, al llegar al final del camino encestarás el rollito en un recipiente.



Unidad 1

Semana: 2 Día: 1

3. ESTIRAMIENTO

VUELTA A LA CALMA: Realiza ejercicios de respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente durante 1 minuto.





ESTIRAMIENTO: Realiza todos los estiramientos que ves en la imagen manteniendo cada uno por 15 segundos. Recuerda hacerlo con la derecha y la izquierda.

Unidad 1

Semana: 2 Día: 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte



Diviértete coloreando la imagen!

4. RETO

Con ayuda de un familiar ubica una canasta o balde en una parte alta para que puedas encestar pelotas de papel. Puedes invitar a todos tus familiares a jugar. Juega por equipos o individualmente y rompe todos los records!



Recuerda que es muy importante que sigas manteniendo tus hábitos de higiene y bioseguridad. Lava tus manos cada dos horas y siempre al terminar de ejercitarte!

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

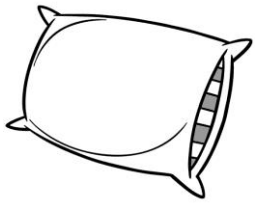
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. CALENTAMIENTO






Realiza trote suave hacia adelante en un espacio de mínimo 2 metros y haz cambios de dirección cada 30 segundos, hacia atrás, hacia los lados y en diagonales. Luego realiza 15 saltos de tijera, descansa por 30 segundos y repite 3 veces.





Lanza una almohada o peluche hacia el frente, hacia arriba y hacia los lados, desplázate hacia donde vaya y atrápalo sin dejarlo caer al suelo. Realiza este ejercicio por 3 minutos.



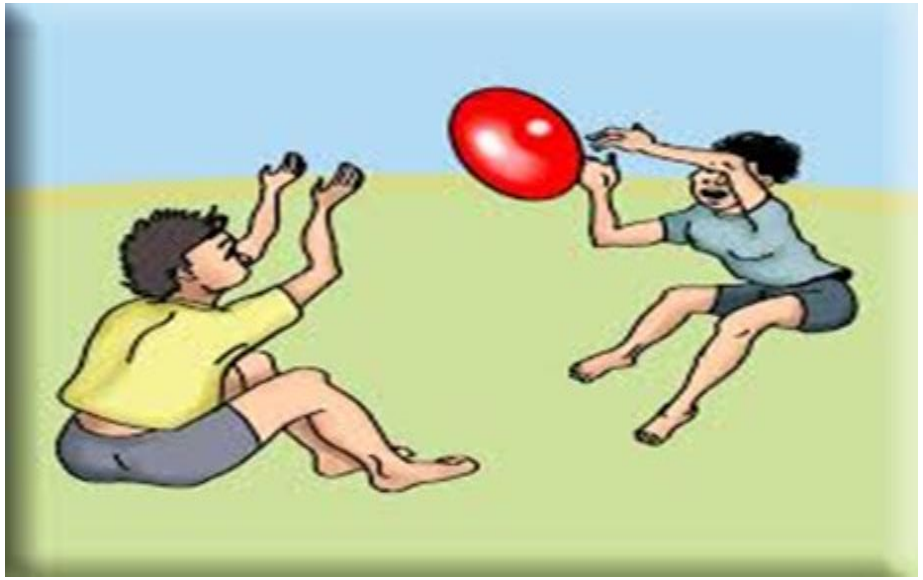

Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Juega en parejas!
Sentados en el suelo bien separados deben realizar 20 pases seguidos con el balón sin dejarlo caer. Intenta el ejercicio 5 veces variando cada vez más la dificultad de los lanzamientos.





Juega en parejas o en grupo!
Realiza 20 pases entre los participantes desplazándote hacia diferentes direcciones sin dejar caer el balón. Si el balón cae deben empezar a contar de nuevo. Intenta el ejercicio 5 veces variando cada vez más la dificultad de los lanzamientos.

Semana: 2 Día: 2

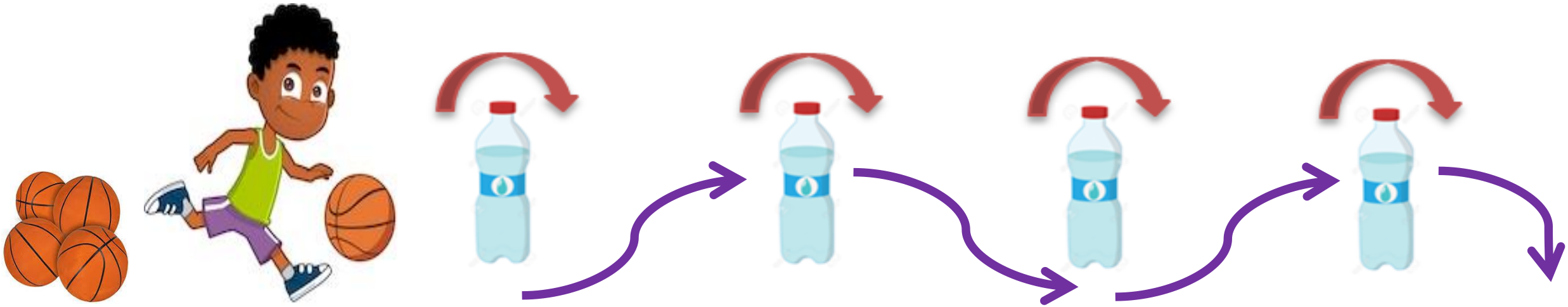
Unidad 1

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Ubica varios elementos en fila como obstáculos. Primero te desplazarás haciendo recorridos en zig zag entre los obstáculos, llevando el balón en las manos y rebotándolo en el piso. Realiza 5 recorridos ida y regreso sin dejar escapar el balón de tus manos.

Después te desplazaras llevando el balón en tus manos y realizando pequeños saltos sobre los obstáculos sin dejar escapar el balón. Realiza 5 recorridos ida y regreso.

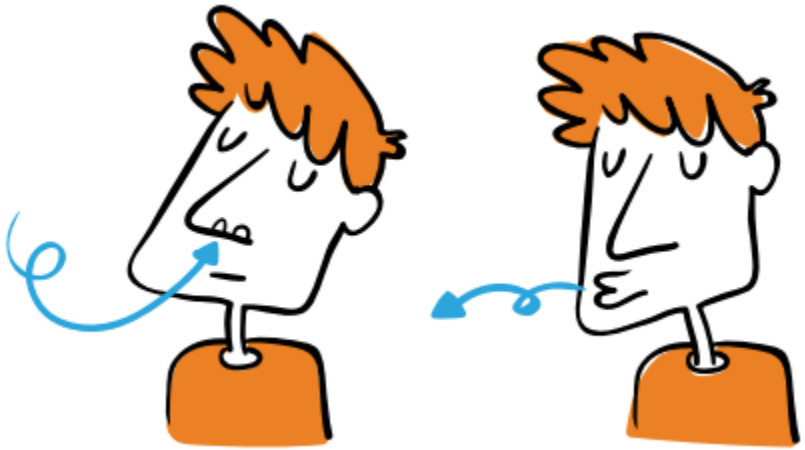


Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

3. ESTIRAMIENTO

Después de realizar esta clase tan dinámica es hora de volver a la calma. Para ello deberás respirar aire por la nariz y expulsarlo por la boca muy suavemente. Repite estas respiraciones durante 2 minutos.



Al finalizar realiza los estiramientos que ves abajo en la imagen manteniendo cada movimiento por 15 segundos. No olvides hacerlo con la derecha y con la izquierda.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

4. RETO



Recuerda al finalizar la sesión lavar muy bien tus manos y dejar bien organizado tu lugar de entrenamiento!

LLEGÓ LA HORA DEL RETO!
Ubica siete botellas en grupo como lo indica la imagen y con un rollito de medias intenta derribar todas las botellas, primero con una mano y luego con la otra. Compite con tu familia para ver quién logra derribar la mayor cantidad de botellas con menos lanzamientos.





Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

RETROALIMENTACIÓN DE LA GUÍA

¿Qué aprendiste con esta guía?

¿Quiénes te acompañaron a hacer las sesiones?

¿Lograste terminar y ganar los Retos?



Lleva el balón a la canasta



