ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

# Jornada Escolar Complementaria

Unidad 1

CENTRO DE INTERES

ATLETISMO

CICLOS: 1 Y 2

DURACION: 2 HORAS

COMPETENCIA PSICOSOCIAL AXIOLÓGICA CORPORAL



DIMENSION Cuidado de sí mismo

DESMPEÑO 1 Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.

DESMPEÑO 2 Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

# SABIAS QUE ?

Unidad 1



**EN COLOMBIA TENEMOS 11 ATLETAS CLASIFICADOS A LOS JUEGOS OLIMPICOS DE TOKIO 2021 EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO**

1. SANDRA LORENA ARENAS - ATLETISMO - 20KM MARCHA
2. SANDRA VIVIANA GALVIS - ATLETISMO - 20KM MARCHA
3. BERNARDO BALOYES - ATLETISMO - 200M PLANOS
4. CATERINE IBARGÜEN - ATLETISMO - SALTO TRIPLE Y SALTO LARGO
5. YOSIRI URRUTIA - ATLETISMO - SALTO TRIPLE
6. JOSÉ LEONARDO MONTAÑA - ATLETISMO -20KM MARCHA
7. ANTHONY JOSÉ ZAMBRANO -ATLETISMO - 400M PLANOS

13. EQUIPO RELEVO - 4X400 M - ATLETISMO (CUPO NUMÉRICO)
14. EQUIPO RELEVO - 4X400 M - ATLETISMO (CUPO NUMÉRICO)
15. EQUIPO RELEVO - 4X400 M - ATLETISMO (CUPO NUMÉRICO)
16. EQUIPO RELEVO - 4X400 M - ATLETISMO (CUPO NUMÉRICO)

30. ANGIE ORJUELA - ATLETISMO - MARATÓN.
31. IVÁN GONZÁLEZ - ATLETISMO - MARATÓN.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

**SEMANA 2**

**DIA 1**

Unidad 1

# CALENTAMIENTO

**1. MOVILIDAD ARTICULAR**

Desde las partes distales a las proximales desde el tren superior al inferior.

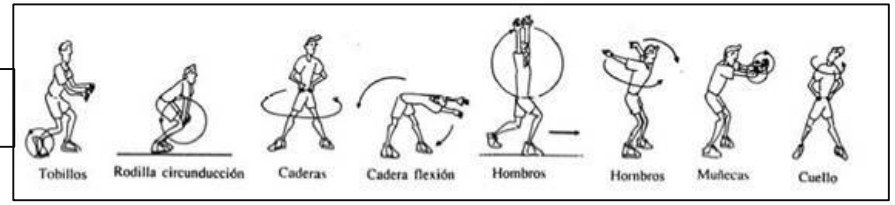
**2. ACTIVACIÓN**

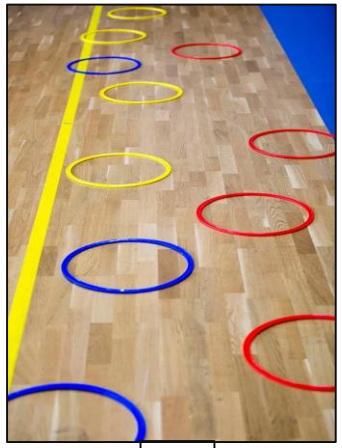
Pista de Aros: Se necesita aros (didujados con tiza o una piedra). Se ubica una serie de 10 aros, cada uno distanciado un 50 centimetros de distancia. Nos ubicamos en el primer aro y desde allí lanzamos una piedra, para que caiga dentro del siguiente aro. Para tomarla, hay que saltar y llegar al aro ( y hacerlo sucesivamente hasta finalizar). No se permite pisar el aro. Si lo hace, vuelva a empezar. Hay que pasar 4 veces (1. saltando a pie junto 2.con el pie derecho 3. con el pie izquierdo 4. Lateral)

**3. ESTIRAMIENTOS**

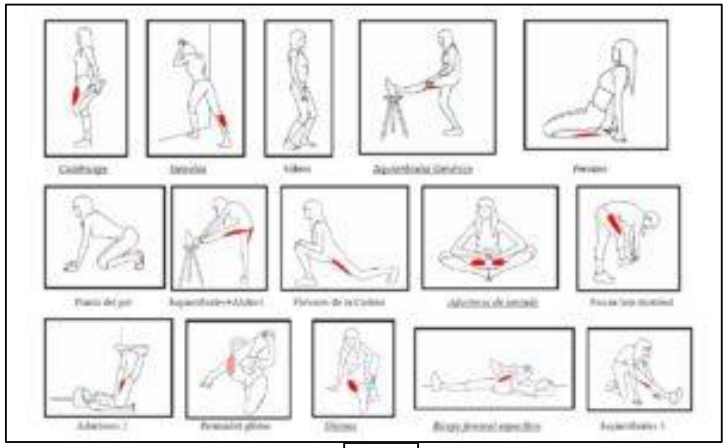
De todos los grupos musculares por 15 segundo cada estiramiento.

1



2



3

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C

**SEMANA**

**DIA**

Unidad 1

# FASE CENTRAL

¡Hola chicos prepárense por que el día de hoy haremos acondicionamiento físico! Haremos tres circuitos de estos cinco ejercicios cada uno 20 repeticiones con un descanso de un minuto entre cada serie:

**1. Sentadillas:** Debes mantener la cabeza horizontal. - Los pies deben colocarse al ancho de los hombros. - La rodilla, durante la flexión, no debe sobrepasar la punta de los pies. - No se debe flexionar demasiado





**2.El puente:** "elevación de la cadera o extensión", fortalece tus glúteos y tendones. Eleva tu cadera con los pies planos en el suelo y extiende lentamente una de las piernas en dirección hacia el cielo.



CONTINUA SIG DIAPOSITIVA.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C

SEMANA

DIA

Unidad 1

# FASE CENTRAL

**3. Salto frontal**: Empieza con los pies juntos y los brazos descansando a los lados. Da un paso hacia adelante con el pie derecho y baja tu cuerpo hasta que tu rodilla esté a 90 grados y sin que ésta toque el suelo. Después, para completar el ejercicio, quita el pie derecho del frente mientras enderezas la pierna izquierda para que mantengas el pie derecho fuera del suelo, y equilíbrate con el muslo derecho paralelo a tu cadera





**4. Equilibrio de la espina dorsal:** Colócate como si fueras una mesa, sobre tus palmas y rodillas, asegurando que la cabeza y cuello mantengan su extensión natural de la espina. Extiende el brazo derecho directamente en frente del hombro, con la palma hacia adentro; extiende suavemente la pierna izquierda hacia atrás con el talón elevado y la pierna alineada con las caderas.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C

SEMANA

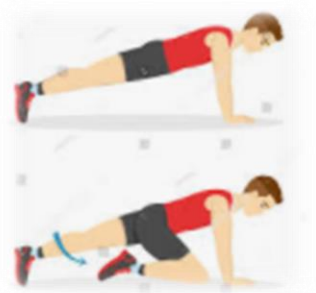
DIA

Unidad 1

# FASE CENTRAL

**5. Mountain climbers**

colocarse tumbados boca abajo en el suelo apoyando las manos con los dedos dirigidos hacia el frente a la anchura de los hombros como en una plancha isométrica con los brazos extendidos y el cuerpo apoyado sobre las palmas de las manos y los dedos de los pies de modo que el cuerpo quede en línea





No olvides hidratarte  cada vez que termines una serie

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

**SEMANA** 2

**DIA** 1

Unidad 1

# FASE FINAL

1. Sentado en el piso unimos el pie al muslo y llevamos el tronco hacia la otra pierna y brazos extendidos. De manera suave (Bajar nivel de tensión muscular). Tiempo 3 por 15- 20 segundos (seg).
2 Mariposas – sentados en el piso unir las plantas de los pies entrelazar los dedos y con los brazos estirados tomar las puntas de los pies y mover arriba – abajo las rodillas.
3 Acostado(a) intentar recoger la pierna llevando la rodilla hacia el pecho, sujetándola con las manos / brazos por 15 seg.




**<u>Evaluación y retro alimentación</u>**
Dialogo sobre la clase, importancia del conocimiento adquirido y como fue aplicado, aclaración de dudas.

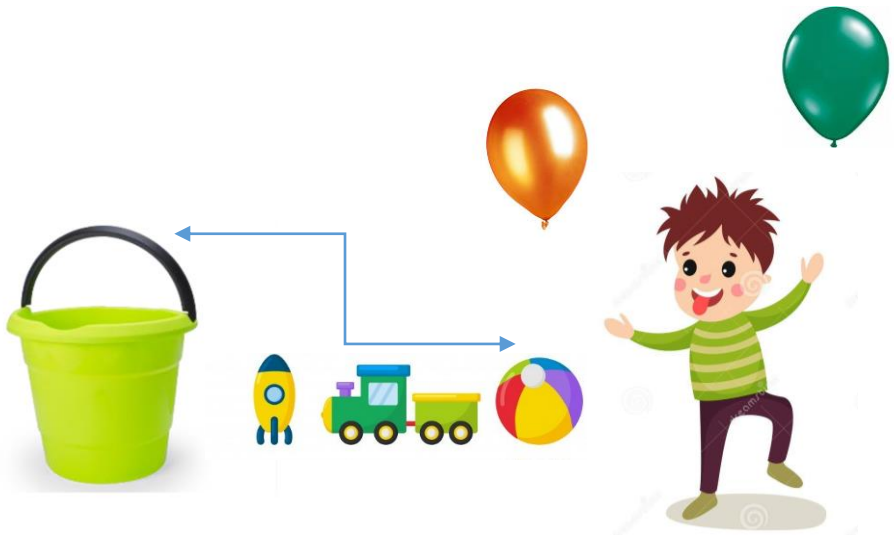
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

**SEMANA 2**

**DIA 1**

Unidad 1

# RETO



El objetivo del reto, es colocar tres objetos dentro de un balde o recipiente, manteniendo dos bombas en el aire, sin dejarlas caer al piso.

**MATERIALES**

1. BALDE
2. BOMBAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

**SEMANA**

**DIA**

Unidad 1

Preguntas generadoras

¿Qué aprendiste?

¿Te gustó la actividad?

¿Lograste conseguir el material en casa?

Beneficios de la actividad de hoy

✓Aprendiste a trabajar en equipo.

✓Mediste tus capacidades coordinativas en diferentes juegos.

✓Fortaleciste capacidades como el equilibrio, ritmo y ajuste de tu cuerpo.