JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

POR UNA NUEVA DECADA

CENTRO DE INTERES

ATLETISMO

DURACIÓN → **2021**

CICLOS → **1 y 2**

GRADOS → **1º, 2º, 3º, 4º**

DIMENSIÓN A TRABAJAR → **MOTRIZ**, **INTEGRADORAS**

COMPETENCIAS → **BÁSICAS**, **CIUDADANAS**

DESEMPEÑOS

MOTRIZ – COGNITIVO – PSICOSOCIAL - LUDICO



BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte



SABIAS QUE ?



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.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte



SEMANA 1

DIA 1

Fase Inicial: Calentamiento

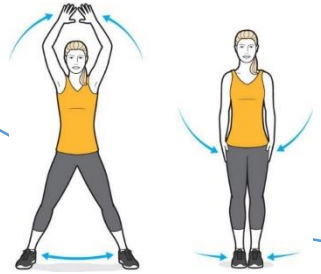
Materiales

Espacio libre, Ropa cómoda, gua, una fruta y la Música que mas te guste.

Muy Bien Chicos¡¡ para iniciar vamos a organizar nuestro espacio de trabajo, Revisa que no tengas nada cerca que se pueda romper, que te pueda hacer daño, o te impida realizar las actividades.

! Preparados¡, Pídele el favor a un familiar de buscar una de tus canciones preferidas y escúchala¡¡, Debes realizar estos 3 movimientos 10 veces, Cada uno seguido del otro, Durante el tiempo que este sonando la canción, Debes Descansar 2 minutos¡¡ !!!Vamos ¡Encuentra una canción que te haga mover¡¡¡

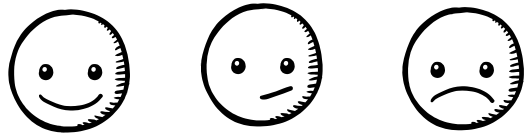
1.Saltando abriendo manos y pies **2.**Saltos hacia arriba seguidos **3.** correr en el puesto







Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 1

DIA 1



Fase Inicial: Calentamiento

El Calentamiento has de iniciar para que todo tu cuerpo pongas a funcionar con tus manos debes acompañar todos los movimientos de este son militar.,1,2,3 cabeza rodillas y pies, 1,2,3 hombros, codos y pies

De pie debes llevar tus rodillas a tu pecho 20 veces cada una de forma rápida, luego tus pies se deben elevar extendidos a la altura de tu ombligo. Si la abuela puede tu también !!!!!

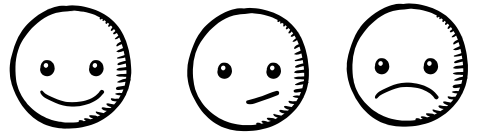




Materiales

1 bomba, 10 conos o medias o zapatos o bolas de papel, una olla o balde o caneca

Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 1

DIA 1



Fase Inicial: Calentamiento

Al terminar las actividades rítmicas vamos a estirar nuestros músculos y preparar nuestro cuerpo para la actividad central.

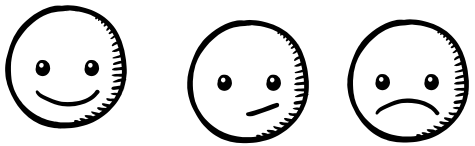
- Ejercicio 1: una pierna y brazo extendido mientras tomamos la otra pierna y la flexionamos atrás, lo hacemos con las dos piernas, ver imágenes 1.
- Ejercicio 2: pierna derecha adelante en flexión manos a los lados, lo hacemos con las dos piernas, ver imágenes 2
- Ejercicio 3: piernas abiertas inclinas el cuerpo a un lado levantando la mano, y luego lo haces inclinando el cuerpo hacia el otro lado, ver imagen 3.
- Ejercicio 4: en posición sentado vas a subir un pie sobre el otro, y vas a relajar tu cuerpo ubicas las manos al lado de tus pernas, ver imagen 4.



Materiales

Espacio libre, Ropa cómoda, gua, una fruta y la Música que mas te guste.

Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

SEMANA 1

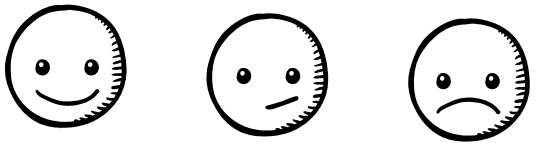
DIA 1

Fase Central.

Se ejecutarán ejercicios de carrera los cuales tendrán como referentes esenciales, la velocidad, el ritmo y la coordinación, para tal efecto se ejecutarán los siguientes ejercicios:

1. Carreras con velocidad progresiva, de menos a más-de más a menos y con distancias entre los 15 y 30 metros.
2. Ritmo será acorde con la velocidad de la carrera estimulando los movimientos simultáneos y concordantes de brazos y piernas, (El ritmo cambiara de acuerdo a las señales dadas por formador, dichas señales pueden visuales o sonoras).
3. La Coordinación se trabajara estimulando los procesos motriz y cognitivo, los cuales abarcaran movimientos que involucren el componente articular, óseo y muscular, encaminando al estudiante a que sus movimientos sean acordes con las ramas del atletismo y su evolución biológica.

Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 1

DIA 1

Fase Central.

1.









2.









3.







BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Fase Central.

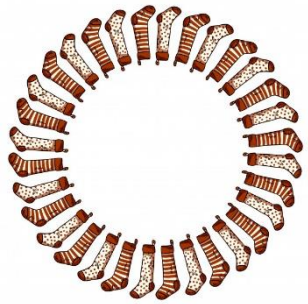
SEMANA 1

DIA 1



Actividad 1: haciendo un circulo con tus medias o zapatos, y con tu bomba inflada, debes lanzar la bomba lo mas alto posible y tomar la mayor cantidad de zapatos o medias que puedas antes de que la bomba caiga al suelo
Actividad 2: golpeando la bomba suavemente con una mano con la otra debes coger del circulo una media y llevarla hacia la caneca y colocarla dentro de la caneca, debes hacerlo con todos la medias o zapatos
Actividad 3: lanzando la bomba lo mas alto que puedas debes devolver todas la medias a su lugar sin dejar caer la bomba, cada ves que la bomba baje debes volverla a lanzar y seguir hasta termina.

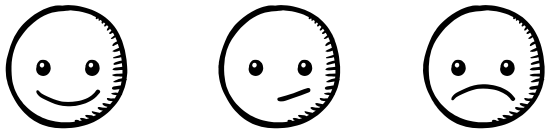
Act. 1



Act. 2 y 3



Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Fase final

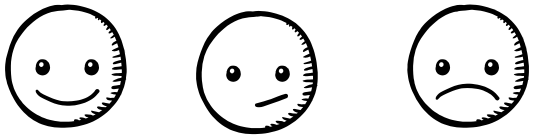
Para finalizar realizarán los estiramientos como lo muestra la imágen, durarán un promedio de **15 a 20** segundos por extremidad.

SEMANA 1

DIA 1



Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Reto

SEMANA 1

DIA 1



Llevar una bomba empujada a la altura de la cabeza sin dejarla bajar en un recorrido de ida y regreso, en una distancia de tres metros..

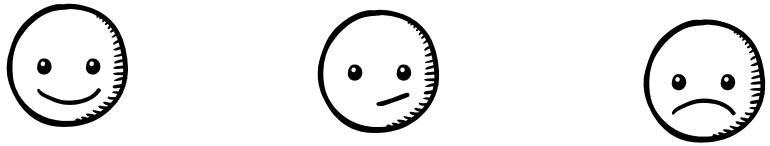
Hacer otros 2 recorridos, con las manos a la altura de la cadera. Y por último, haz el recorrido llevando la bomba con los pies.



Materiales

Bomba, Espacio libre, Ropa cómoda, gua, una fruta y la Música que mas te guste.

Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

1. Fase Inicial: Calentamiento

SEMANA 1

DIA 2



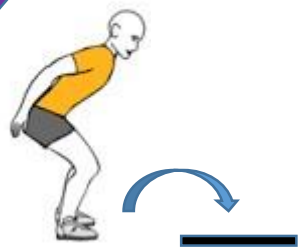
Hola chicos vamos a disponer nuestro cuerpo por medio del calentamiento para comenzar nuestra actividad atlética. Prestemos atención a los dibujos y tratemos de seguirlos

Realizaremos ejercicios fáciles para que el cuerpo entre en calor. Siempre logrando dinámica en el movimiento.

1. Utilizando un lazo en posición vertical saltaremos izquierda y derecho logrando tener equilibrio entre salto y salto. haremos 15 repeticiones.
2. Arrastra bajo, Vamos gatear en espacio de 3 metros ida y vuelta utilizando cuatro apoyos como esta la figura 10 repeticiones.
3. Con un balón cogido con ambas manos tirar con fuerza hacia adelante ir a recogerlo rápido y realizar el mismo movimiento. 10 repeticiones.
4. Patea atrás los talones deben tocar los glúteos con los talones 30 repeticiones.

Haremos 4 series de cada ejercicio. Hidratamos cada vez que sea necesario.

1.



2.



3.



4.



BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

2. ACTIVIDAD CENTRAL

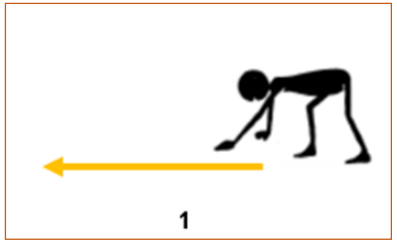


SEMANA 1

DIA 2

1. **A**. Desplázate como una araña según este orden:
Mano izquierda – Pie derecho.
Mano derecha – Pie Izquierdo.
B. Desplácese como conejo apoyando solo manos y pies para avanzar caer en puntas de pies. (Realice cada ejercicio por 1 min y descansa 1 min)

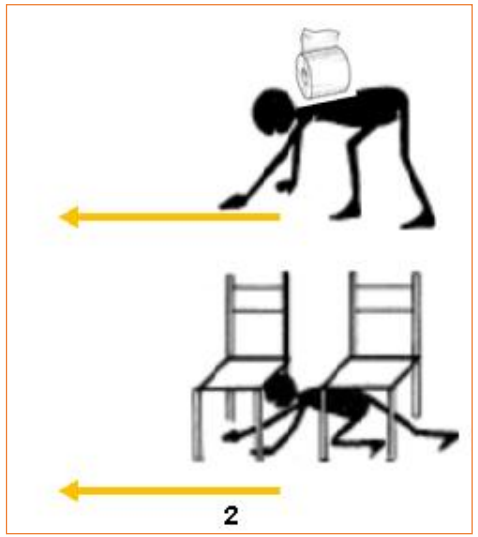
a.



b.



2. A. Coloca un rollo de papel higiénico entre la cabeza y la espalda, el papel es el piloto y nuestro cuerpo el avión, desplázate.
B. Mantén el equilibrio pasando obstáculos y desplazándose.



a.

b.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

3. VUELTA A LA CALMA

SEMANA 1

DIA 2

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN:

(Sigue las imágenes y realiza cada ejercicio por 30 sg)











BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

4.
RETO

SEMANA 1

DIA 2

PUNTERIA

LANZAMIENTO DE PELOTA Y BALON

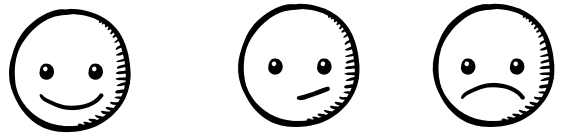
JUEGO DE BOLOS
con botellas plásticas

(Pelota si no tienes la puedes hacer con medias o papel.)

Coloca las botellas como las ves en la imagen y ubícate a unos pasos de distancia lanza la pelota y el objetivo en hacer caer el mayor numero de botellas. Invita a tus familiares.



Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte



SEMANA 2

DIA 1

1. CALENTAMIENTO

1. MOVILIDAD ARTICULAR

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

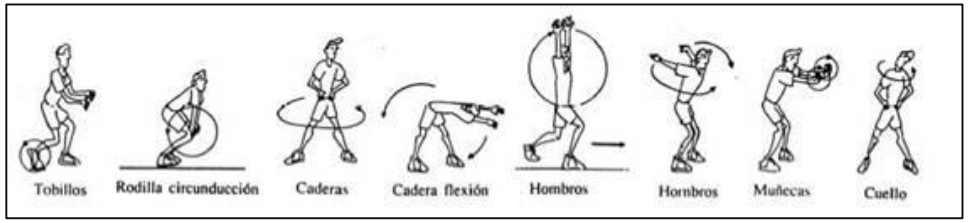
2. ACTIVACIÓN

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

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte



SEMANA 2

DIA 1

2. 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.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 2

DIA 1

2. FASE CENTRAL

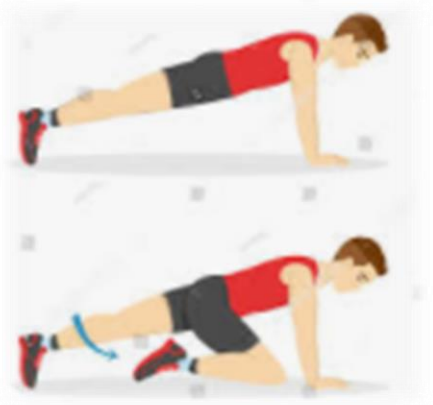
3. Salto frontal: Empieza con los pies juntos y los brazos descansando a los lados. Da un paso hacia adelante con el pie derecho y baja tu cuerpo hasta que tu rodilla esté a 90 grados y sin que ésta toque el suelo. Después, para completar el ejercicio, quita el pie derecho del frente mientras enderezas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



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



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 2

DIA 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.



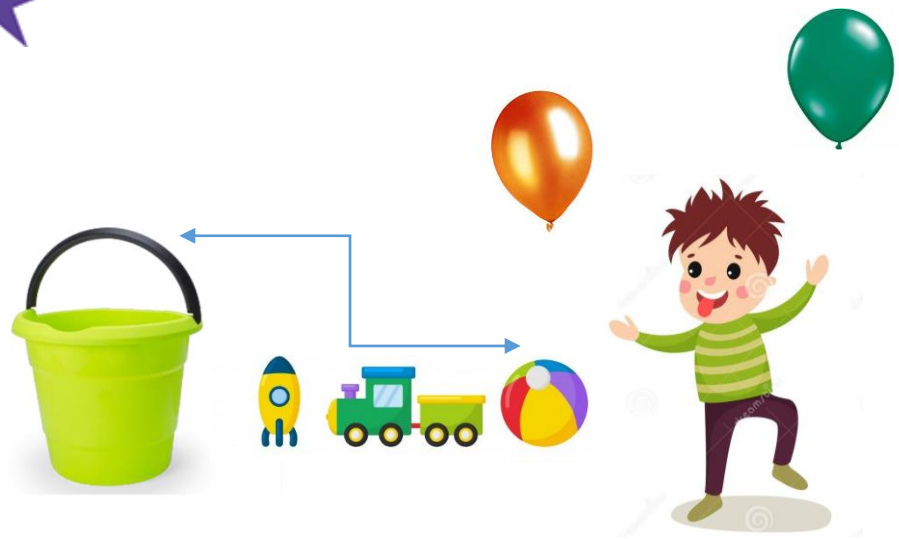
Evaluación y retro alimentación
Dialogo sobre la clase, importancia del conocimiento adquirido y como fue aplicado, aclaración de dudas.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

SEMANA 2 **DIA 1**



RETO

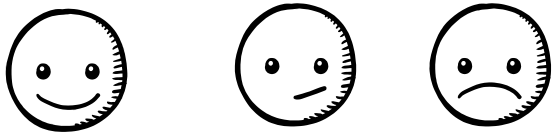


El objetivo del reto, es colocar tres objetos dentro de un balde o recipiente, manteniendo dos bombas en el aire, sin dejarlas caer al piso.

MATERIALES

1. BALDE
2. BOMBAS

Califica la actividad



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Hola Bienvenidos a la Sesión de Atletismo



SEMANA 2

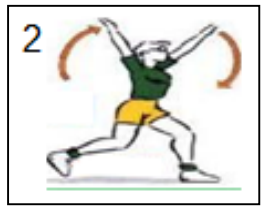
DIA 2

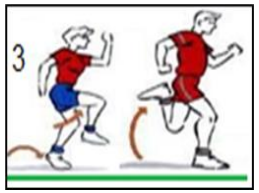
TEMA: COORDINACIÓN OCULO MANUAL



Movilidad articular de pies a cabeza para atletismo, 15 veces con cada articulación,
•Realizar giros de tronco, derecha e izquierda
•Realizar círculos con los brazos extendidos.
•Ejecutar movimientos de extremidades inferiores; llevar pies a los glúteos.
•Realizar giros de rodilla con las manos en ellas.
•*Realizar rotación de tobillo
•Realizar elevaciones de pierna adelante y atrás.













No Olvides Traer Ropa Cómoda e Hidratación

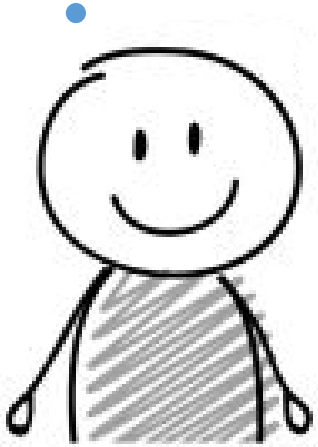




2. Actividad jugada: ¡¡ponchados!! Llama a diferentes miembros de tu familia o amigos y ven a jugar
Consiste en que por turnos una persona lleva una pelota mediana (**PONCHADOR**), y tiene que perseguir a los otros jugadores (CORREDORES) PARA TIRARLES EL BALÓN, SI un jugador corredor es tocado en cualquier parte por la pelota se declara **PONCHADO** e inmediatamente es eliminado del **juego**.

BOGOTA
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

¡Espero que te hayas divertido en el calentamiento!
Ya estas listo para la siguiente fase



SEMANA 2

DIA 2

2. Fase central

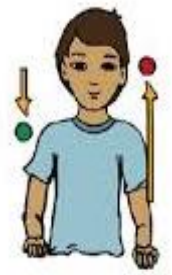
Recuerda hidratarte



Para la realizar estas actividades necesitaras una pelota pequeña, si no la tienes la puedes hacer con elementos reciclables que tengas en tu casa.
Realizaran un circuito con los siguientes ejercicios. Cada ejercicio lo realizaras 1 minuto y te recuperaras 2 minutos cada vez que realices uno, cuando completes los 6 ejercicios descansaras durante 5 minutos.REPITE LA SERIE 3 VECES.
Ejercicio N1: lanzar la pelota hacia arriba con una mano y recibirla con las dos manos.
Ejercicio N2: lanzará la pelota con mano derecha y deberá recibirla con la misma mano.
EjercicioN3: lanzará la pelota con la mano izquierda y la recibirá con la misma mano izquierda
EjercicioN4: realizará el lanzamiento de la pelota con mano derecha y la recibirá con izquierda
Ejercicio N5: realizará el lanzamiento de la pelota con mano izquierda y la recibirá con mano derecha
EjercicioN6: para realizar este ejercicio deberá lanzar la pelota hacia la pared con una mana y recibirla con las 2, si estas acompañado puedes lanzarle la pelota a un compañero.








BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

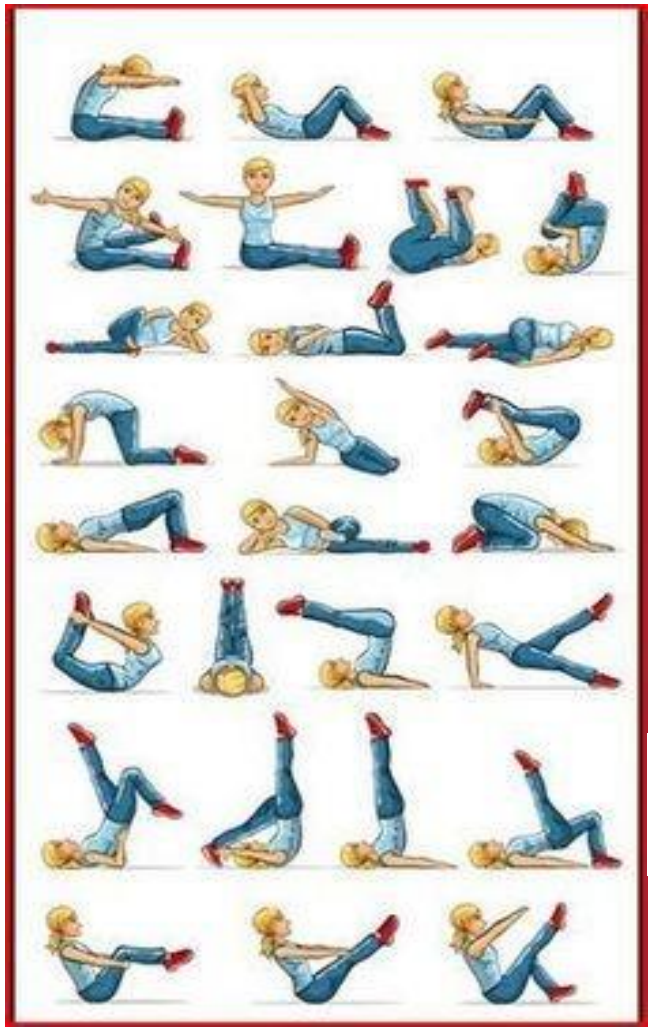
SEMANA 2

DIA 2

3. Fase final

Llego el momento de finalizar. A continuación, encontraras unas posturas de estiramiento las cuales deveras ejecutar cada una por 15 segundos. Es muy fácil no te rindas.





El reto

Gana el primero que llegue a 1000 puntos
Lanzar desde una distancia de 5 metros las medias o platillos a uno de los 3 círculos dibujados sobre el papel, el círculo rojo representa 150 puntos, el círculo azul representa 100 puntos y por último el círculo amarillo representa 50 puntos



MATERIALES:
-Tiza o marcador
-Papel
- Platillos o medias



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte



SEMANA 2

DIA 2

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.

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

COMO TE SENTISTE



FELIZ



EMOCIONADO



ENOJADO



TRISTE

JEC

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte