BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Unidad 1

JEC . . . .

Jornada Escolar Complementaria





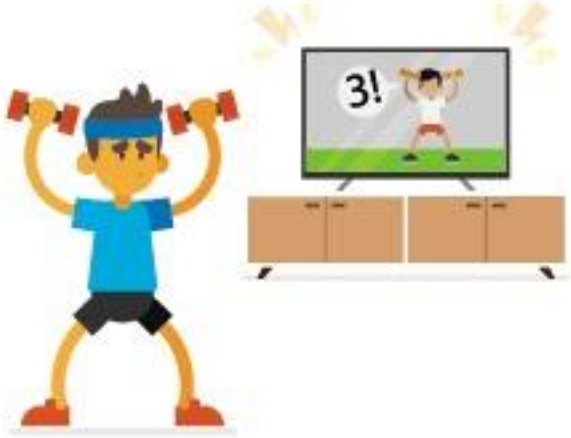
Duración:

Ciclos: 1 - 2

Grado: 1°-2°-3°-4°

Competencias: Identifica mediante el juego y las actividades lúdicas planteadas en el centro de interés, la relación de su cuerpo con el entorno.

Dimensión a trabajar Explora tus capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.



Desempeño 1: El escolar explora las posibilidades de movimiento en el cuerpo.

Desempeño 2: Ejército técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Unidad 1

JEC....





Jornada Escolar Complementaria

Centro de interés:

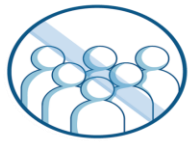
En el mundial de 1974 fue presentado por primera vez la versión actual del trofeo de la copa mundo.



Lávate las manos con agua y jabón, mínimo (3) Veces al día. ¡Invita a tu familia hacerlo!


Lava tus manos


Usa antibacterial


Evita aglomeraciones


Usa tapabocas


Evita el contacto fisico


Usa desinfectante



JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 1 **Día:** 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. Calentamiento

Ubícate en un espacio seguro de tu casa:

1. Realiza un pequeño trote suave de 2 minutos en el espacio que tengas Sincronízate con tu reloj.
2. Ahora, te invito a trotar de un lado a otro tocando las botellas.
3. Vas a llevar tus piernas al pecho
4. Si estás en compañía, juega a los perseguidos, imitando los movimientos de tu familiar, si no tienes compañía puedes idearte los movimientos que quieras.
5. Siéntate y vas a extender las piernas tratando de tocar la punta de tus zapatos

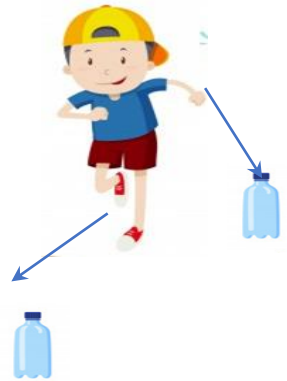
¡Prepárate para la fase central!

Si no tienes compañía de un familiar;¡No te preocupes! Lo puedes hacer solo.

1



2



3



4



5





JEC **Semana:** 1 **Día:** 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Jornada Escolar Complementaria

2. Actividad central.

Vas a poner muchas botellas en el suelo y vas a esquivar las botellas llevando con el balón contigo

Sigue llevando el balón contigo y vas a dar un pase en medio de dos botellas.

Ahora vas a alzar la pierna por encima del balón realizando un amague .

Recuerda hacer cada actividad durante 3 minutos, cuando termines completas una serie.

Si no tienes pelota en casa, la puedes reemplazar por un par de medias enrolladas.

¡Prepárate para la fase final!

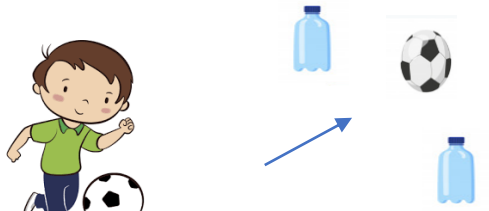
¡No olvides hidratar!



1



2



3





JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 1 **Día:** 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

3. Estiramiento

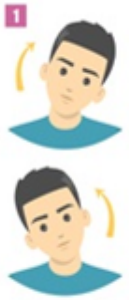
Realiza los siguientes ejercicios:

Camina en diferentes direcciones por 2 minutos
Ahora respira profundo por la nariz y expulsarlo por la boca.
1. Ahora sí vamos a mover la cabeza de un lado a otro izquierda y derecha
2. Te invito a subir los brazos hacia arriba como si estuvieras empujando el cielo
3. Vas estirar un brazo y el otro lo mantienes totalmente flexionado y cambias
4. Posteriormente si alcanzas vas a tocar la punta de tus zapatos recuerda respirar muy bien !!

Cada ejercicio lo realizas durante 15 segundos, luego lo repites dos veces.

¡Prepárate para el reto!

1



2



3



4





¡No olvides hidratar!



JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 1

Día: 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

¿Pudiste lograr el Reto?
Marca con una X.


☐

☐



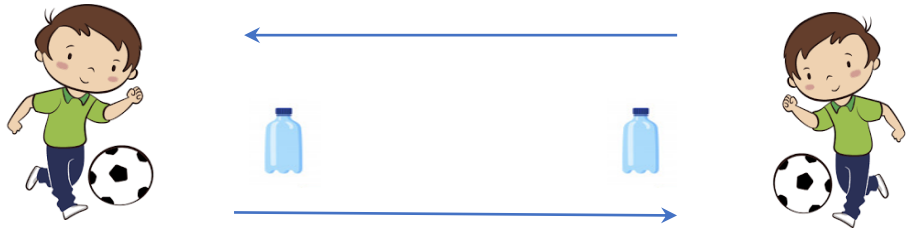
4. Reto

Bolos locos!!!

Ubica dos botellas a los lados una vez ya las tengas listas vas a llevar el balón contigo de un lado a otro durante 5 minutos
Gana quien más vueltas le dé a las botellas

¡Vamos que tú sí puedes!

¡Prepárate para la siguiente clase va estar genial!



MATERIALES
Espacio sin obstáculos.
Ropa adecuada para hacer ejercicio .
Hidratación para cada integrante de la familia
Botellas y balón .



JEC Semana: 1 Día: 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Jornada Escolar Complementaria

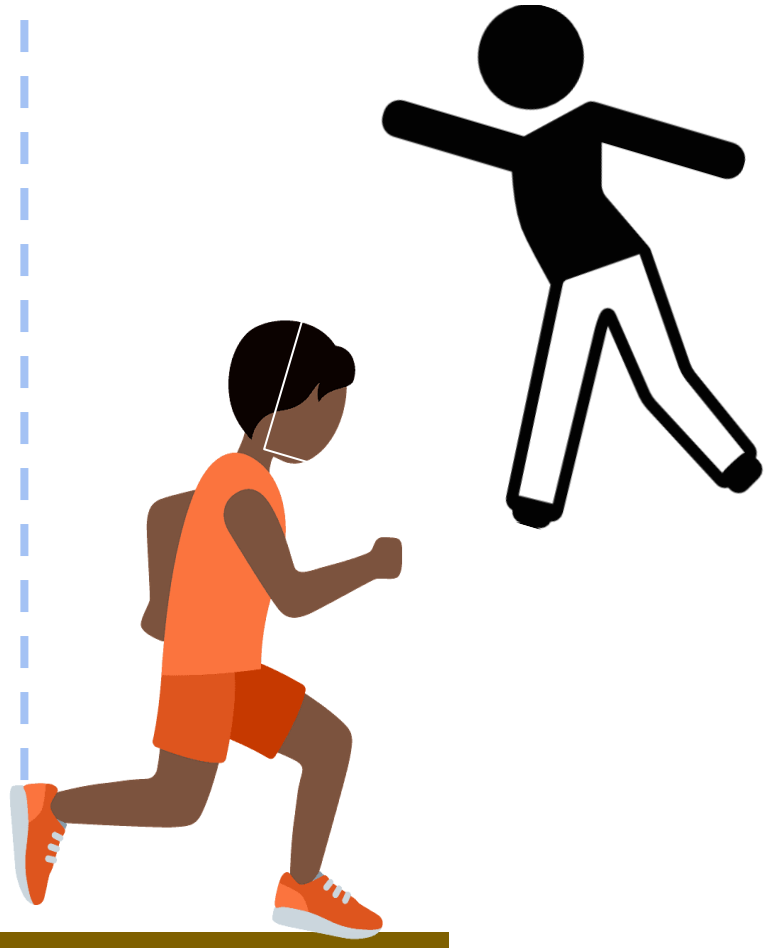
Calentamiento

- Te invitamos a hacer una línea recta con los cordones, trotar alrededor de los mismos durante dos minutos sin parar.
- Vas a saltar en un pie de lado a lado de la línea, 10 veces con cada pierna.
- Luego saltaras con pierna cruzada sobre la línea recta, 10 veces con cada pierna
- Ahora realizaras salto alternando derecha e izquierda y pasando un objeto de mano a mano mientras se realizan los saltos 10 veces con cada pierna

Descansa y repite veces.

RECURSOS: CORDONES DE ZAPATOS





JEC **Semana:** 1 **Día:** 2

Unidad 1

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

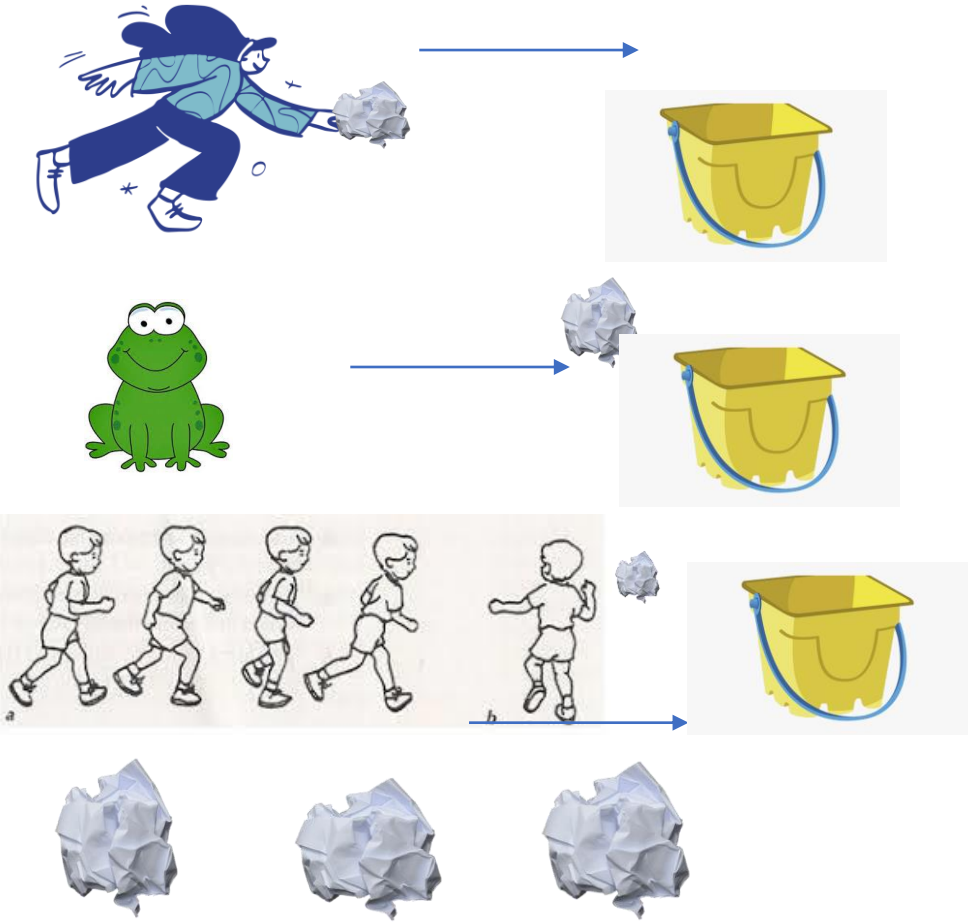
Jornada Escolar Complementaria

2. Actividad central

- Vamos a trotar hacia adelante y volver hacia atrás, tomando una de las bolitas y la lanzaras para tratar de colocarla dentro del balde o caja de cartón, te invitamos a realízalo 6 veces con cada mano.
- Ahora vamos a hacer sentadilla con extensión de pierna al frente 10 veces con cada pierna, vas volver trotando hacia atrás, toma una bolita y lánzala, trata de encestarla dentro del balde.
- Saltos de sapito, vas a desplazarte como un sapito realizando una sentadilla profunda y tocando el suelo con tus manos, volverás en trote hacia atrás, tomaras una bolita y la lanzaras para colocarla dentro del balde, realizarlo 10 veces.
- Ahora en desplazamiento lateral con paso largo hacer sentadilla ida y vuelta, tomar una bolita y lanzarla para tumbar el objeto, realízalo seis veces por cada lado.

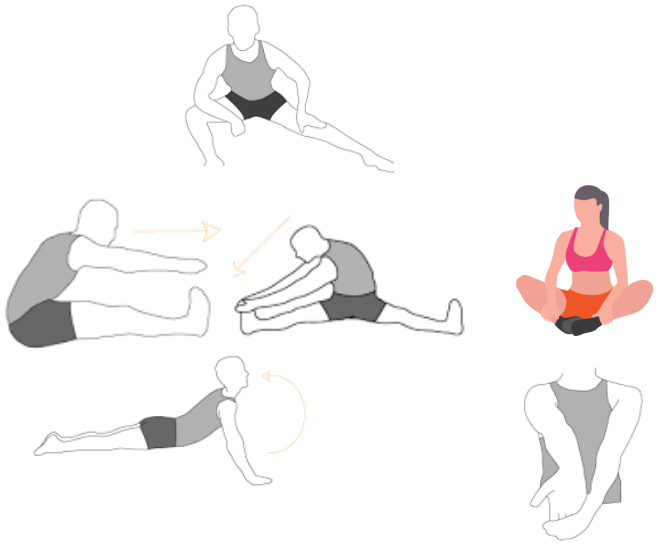
Descansa y no olvides hidratar, repite 3 veces cada uno de los cuatro ejercicios.

RECURSOS 6 bolitas de papel y un balde o caja de cartón.



3. Estiramientos

- Vamos respirar muy bien tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca, realiza este ejercicio de respiración cinco veces.
- Ahora te invito a que realices cada ejercicio que vez en las imágenes de abajo durante cuarenta y cinco segundos por cada pierna y/o brazo.



Importante

Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura.

JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 1

Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

4. Reto



Encestar la pelota.

¡Prueba tu puntería! Trata de encestar la pelota en el balde, pero no es tan fácil como crees, vamos agregarle dificultad alejando cada vez más el balde y haciendo los lanzamientos tanto con la pierna derecha como la izquierda.
Gana quien enceste más la pelota.

¿Aceptas el reto?
¡Vamos que tú sí puedes!

¡Prepárate para la siguiente clase!

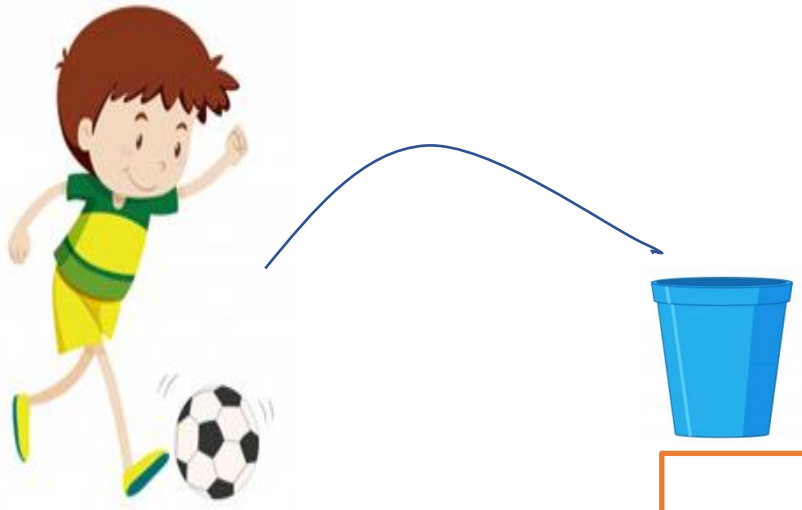
¿Pudiste lograr el Reto?
Marca con una X.



☐



☐





MATERIALES
Espacio sin obstáculos.
Ropa adecuada para hacer ejercicio.
Hidratación para cada integrante de la familia, balón y balde.

JEC

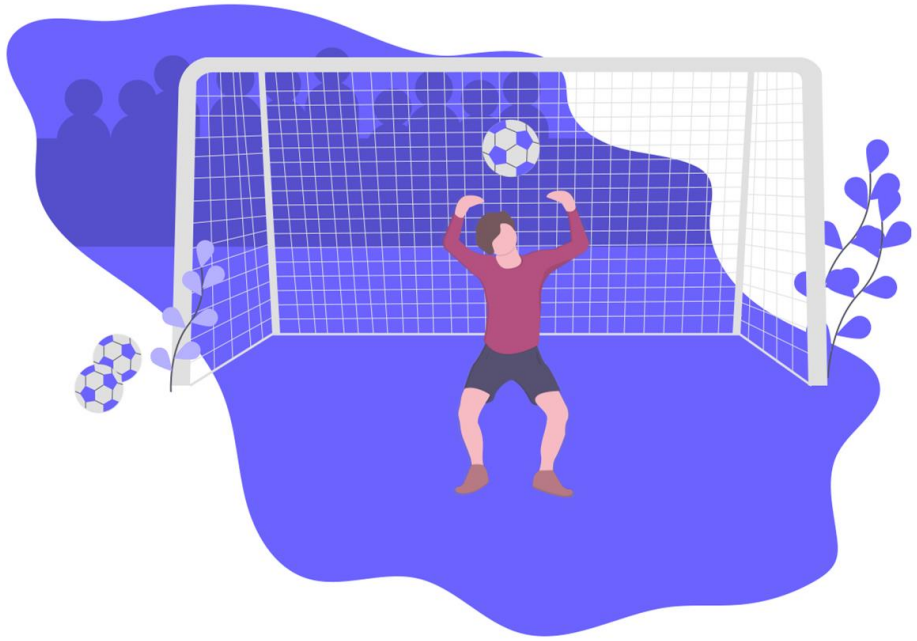
Unidad 1

Jornada Escolar Complementaria

Centro de interés: Fútbol

El deporte en los niños además de ser un Derecho les ayuda a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos, y a relacionarse de una forma saludable con otros niños.

Proyecto de Inversión Jornada Escolar Complementaria del Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD.





JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 2 **Día:** 1

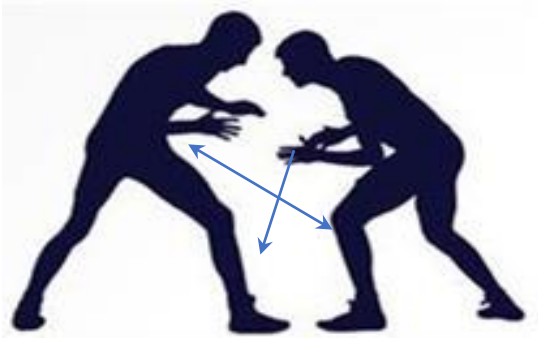
Unidad 1

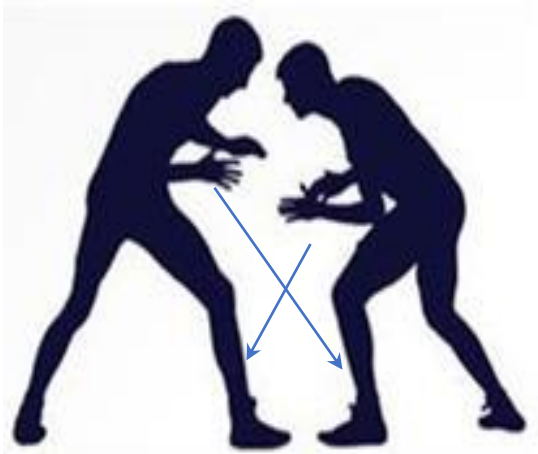
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. Calentamiento

Prepárate para disfrutar de una clase donde tendrás experiencias de movimiento que te ayudarán en tu formación integral .

Te invito a jugar con un familiar .Ambos se ubicaran frente a frente, donde intentaremos tocar los tobillos de nuestro familiar , evitando que toque los nuestros . Luego haremos el mismo ejercicio con las rodillas y también con la espalda





Prepárate para la fase central!

Si estas solo/a ¡ No te preocupes ! Puedes igualmente hacer las actividades ! Debes realizar desplazamientos imitando la postura de los siguientes animales : Perro , Canguro , Serpiente , ave

Realiza estos ejercicios durante 3 minutos continuos



JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 2 Día: 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

2. Actividad central

- Invita a uno o más familiares que te acompañen en esta actividad :

1) Vamos a poner una serie de botellas , el ejercicio consiste en llevar el balón hacia atrás involucrando borde interno y vamos poco a poco avanzando hasta llegar al final de las botellas ¡¡ Animo tu puedes !!

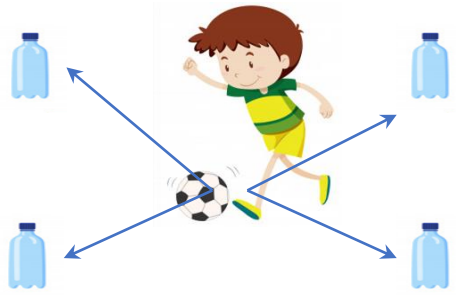
1) Con las misma botellas vas a formar un círculo con ellas tienes que llevar el balón contigo dirigiéndose a todas las botellas.

1) ¡¡ Vamos!! En este ejercicio vas a utilizar dos botellas y luego tocará el balón con la planta de tu zapato pasándolo por en medio de las botellas

1.



2



3





JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 2 **Día:** 1

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

3. Estiramiento

Te invito a estirar muy bien para que estés descansado.

1) Separa manos y las piernas, mantente en esta posición.

1) En la posición anterior, giras y tocas la punta del pie. Luego cambias al otro pie.

1) Con una pierna flexionada y la otra estirada, lleva las manos al lado de los pies.

1) Ubícate boca abajo , apoya las manos en el suelo y levanta el tronco, dejando las piernas en el suelo.

Cada ejercicio de estiramiento, lo realizarás 3 veces durante 12 segundos cada uno.

1.



2



3



4





Prepárate para el reto!
No olvides hidratar, preferiblemente con agua.



JEC Semana: 2 Día: 1 Unidad 1

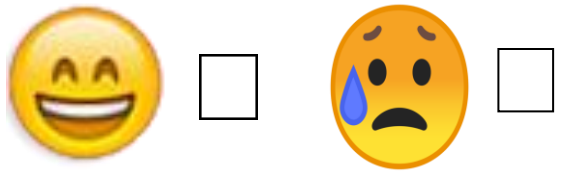
BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

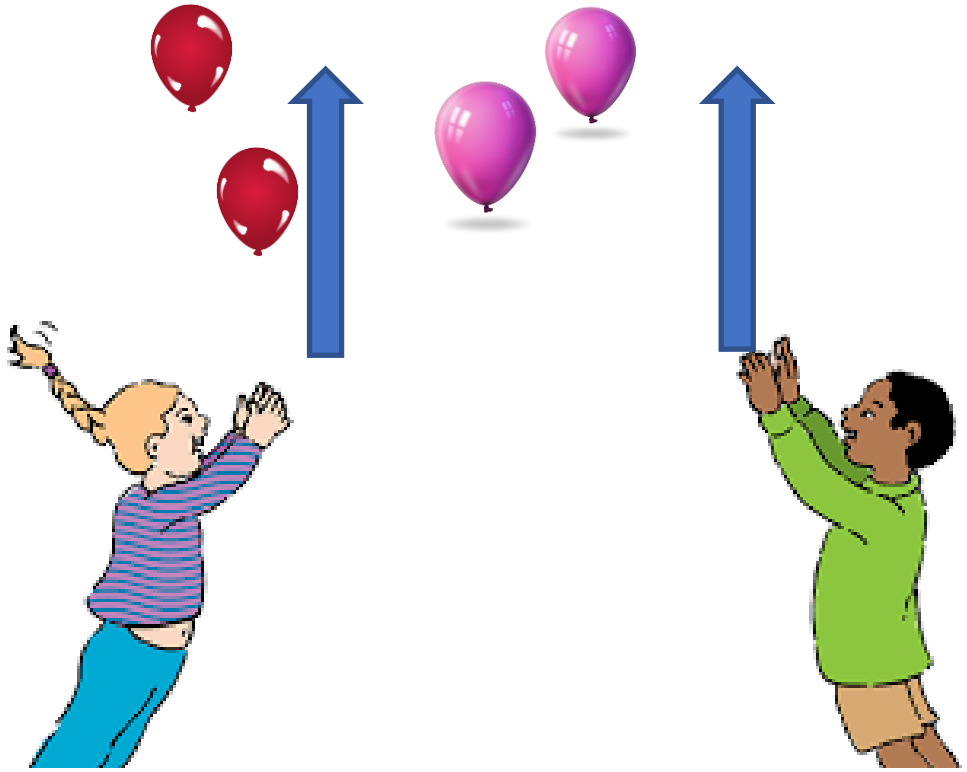
Jornada Escolar Complementaria

4. Reto

Te invito a que realices el reto con total actitud y que apliques lo aprendido en la sesión, para el reto de hoy vas a necesitar dos globos y un espacio libre de obstáculos, el reto consiste en no dejar caer ningún globo golpeándolos hacia arriba con cualquier superficie de tu cuerpo, manos, pies, muslos, cabeza, hombros, etc. Puedes jugar con un integrante de tu familia y gana quien logre la mayor cantidad de toques a los globos sin que ninguno de ellos caiga o toque el suelo

¿Pudiste lograr el Reto?
Marca con una X.





JEC

Jornada Escolar Complementaria

Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

1. Calentamiento

Invita a uno de tus familiares a jugar.

• Movilidad articular: Vas a bailar tu canción favorita y al mismo tiempo moverás cada articulación del cuerpo. Esta actividad la vas a realizar durante cinco minutos.

• Ahora mientras caminas en varias direcciones, un familiar te indicará cuales movimientos de animalitos debes realizar al son de la música, por ejemplo: saltos de sapito, saltos de conejito, cangrejito, canguro, perrito, etc.



2. Actividad central

Para nuestra actividad central se ubicará una caja o balde encima de una silla, a diferentes distancias de este vas a colocar las seis bolitas de medias separadas a un paso de distancia cada una, allí buscaremos encestar o hacer gol en el balde o caja pateando cada una de las bolitas con las siguientes superficies de contacto:

• Vamos a intentarlo para comenzar con el pie izquierdo.
• Muy bien ahora lanzaremos con el pie derecho.
• Ahora vamos a lanzar las bolitas de medias con el muslo derecho.
• Vamos ahora con el muslo izquierdo.
• Ahora lánzalas con tu mano hábil.
• Por último, intenta encestarlas con la cabeza.

Te invitamos a que realices tres veces cada ejercicio.

No olvides hidratar entre cada ejercicio.



JEC
Jornada Escolar Complementaria

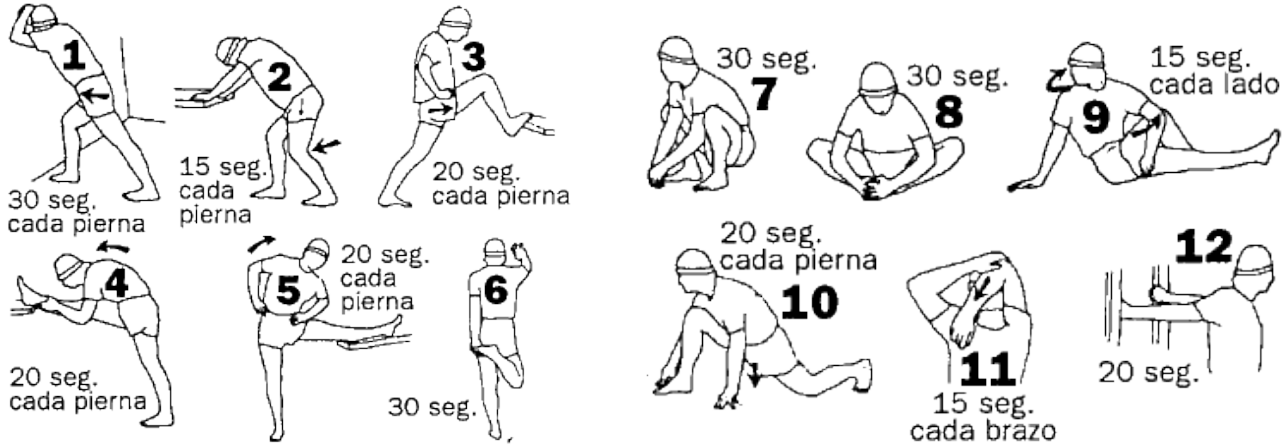
Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

3. Estiramiento

- Realiza con un familiar los estiramientos que observas en la imagen de abajo durante 15 a 30 segundos cada uno.



4. Reto

Te invito a superar este reto con alguno de tus familiares, deberás hacer 10 bolitas de papel las cuales introducirás en un plato con dos lápices, tendrás que sacar las bolitas de papel uno a uno utilizando una sola mano y con la ayuda de los lápices que harán el papel de los palitos chinos, gana quien más bolitas de papel saque durante treinta segundos.



5. Materiales

- Espacio libre de objetos.
- Ropa cómoda e hidratación para cada participante.
- Diez bolitas de medias.
- Un balde o caja de cartón.
- Dos platos y cuatro lápices.
- Bolas de papel.





JEC

Semana: 1 Día: 2

Unidad 1

Jornada Escolar Complementaria

Retroalimentación



¿Te gustaron las actividades?

¿Que aprendiste?



En esta semana lograste:

El Deporte!
•Mejora tu condición física.
•Fortalece tus huesos.
•Te ayuda a tener un peso ideal.
•Te ayuda a descansar mejor

Retroalimentación

- ¿Tuviste compañía de un familiar?

¿ Quien realizó el Reto más rápido?

