

Jornada Escolar Complementaria



Duración:

120 min

Ciclos:

1

Grado:

1 y 2

Competencias:

Capacidades Coordinación Básica (caminar - correr)
Capacidades Coordinación General (equilibrio - orientación)

Dimensión a trabajar

MOTRIZ – INTEGRADORA (ciudadanas)

Desempeño 1:

Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Desempeño 2:

Cumplo con los ejercicios planteados.



Sabías qué?

Centro de interés:

El Balonmano o Handball

Es esencialmente un juego de balón para niños, en donde se integran las necesidades lúdicas (placer, felicidad, experiencias positivas), que a su vez se adapta a la orientación y metodología de la educación física en la escuela.



CALENTAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD

-Movilidad articular

DESCRIPCION

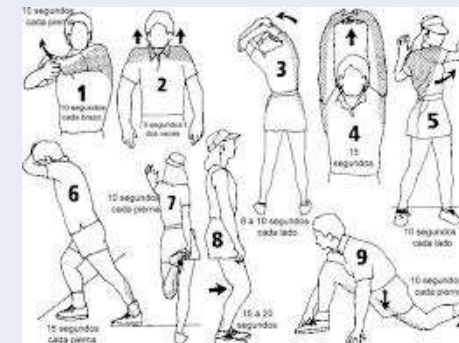
-Se realizan movimientos de forma céfalo-caudal, los movimientos serán dirigidos por los estudiantes, cada uno indicara un movimiento y se va rotando en el sentido de las manecillas del reloj

GRAFICA

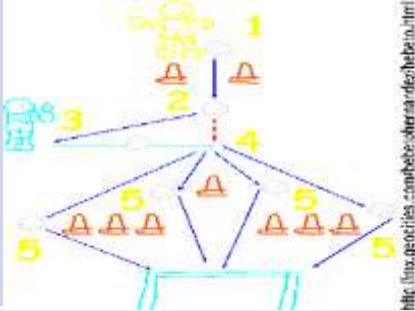
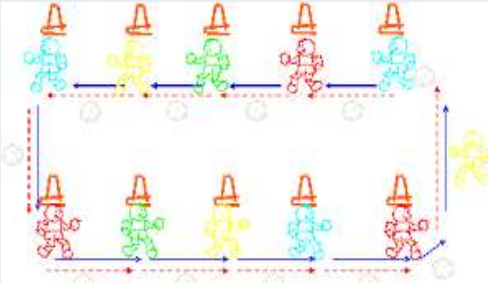


- Estiramiento

-inicia con un estiramiento de cabeza a los pies pasando por los grupos musculares mas grandes, se realiza un estiramiento durante 15 segundos y estos estarán separados por un trote en el puesto de 5 segundos



ACTIVIDAD CENTRAL

NOMBRE ACTIVIDAD CAMINO CON OBSTACULOS	DESCRIPCION RELIZAN CARRERAS QUE INVOLUCRAN OBSTACULOS COORDINATIVOS, ENTRE UNA ESCALERA DE COORDINACION, PLATILLOS Y CONOS	GRAFICA 
	EN ESTA SEGUNDDA FASE SE INCLUIRA UN BALON CON EL CUAL AUMENTARA LA DIFUCULTAD PARA SIBRE PASASR ESTOS OBSTACULOS, ADEMAS SE AUMENTARA EL HECHO DE PIVOTEAR DE TRASLADAR EL BALON DE DIFERENTES FORMAS	



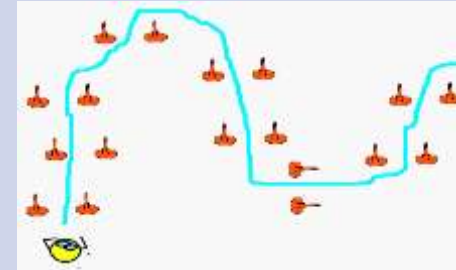
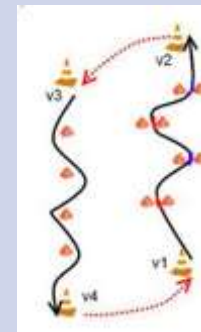
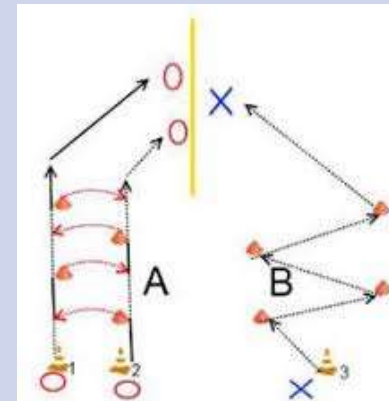
RETO

NOMBRE ACTIVIDAD
CARRERA CON RETOS

DESCRIPCION

SE REALIZAN CARERAS INCLUYENDO VARIOS OBSTACULOS QUE INVOLUCRAN RETOS DE COORDINACION VISO-MANUAL Y VISO-PEDICA, CADA UNA DE ESTAS CARRERAS SERA REALIZADA CON EL BALON Y SE CONTABILIZARA EL TIEMPO BUSCANDO EL ESTUDIANTE QUE LO HAGA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE Y DE MANERA CORRECTA

GRAFICA



ESTIRAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD - ESTIRAMIENTO

DESCRIPCION

-SE REALIZA EL ESTIRAMIENTO ENFOCADO EN LOS GRUPOS MUSCULARES MAS TRABAJADOS DURANTE LA SESION , CADA GRUPO MUSCULAR DEBE ESTAR ACTIVADO DURANTE 15 SEGUNDOS

GRAFICA



CALENTAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD

La danza del polaco

DESCRIPCION

Ubicados en círculo, repitiendo el siguiente verso: ésta es la danza del polaco que iba caminando, bailando y cantando". "Mientras repiten los versos, hacen los siguientes movimientos: pie derecho abrir al lado, vuelta al centro, pie derecho adelante, vuelta al centro. Pie izquierdo abrir al lado, vuelta al centro, pie izquierdo adelante, vuelta al centro", ahora con los brazos. En un segundo momento el juego continúa repitiendo los versos, pero los movimientos se realizan a pies juntos, dando pequeños saltos; a la derecha, al centro, a la izquierda, al centro.

GRAFICA



Estiramiento

En círculo, de forma descendente, cabeza hombros, cadera y pies, con movimiento articular



Hidratación

Cada vez que se realice una actividad física exigente tomar un sorbo de agua.



ACTIVIDAD CENTRAL

NOMBRE ACTIVIDAD

Carrera de saltos

DESCRIPCION

Por parejas, se delimitara una línea de partida para todos, a una señal, saldrá uno de cada grupo hasta el otro extremo del lugar, coge un balón y devolverse de igual forma, depararlo y dar el relevo al compañero de juego, luego el recorrido se hará de las siguientes formas:

- Saltando a pies juntos
- Saltando a un pie
- Correr y en la mitad de la pista habrá tres obstáculos separados uno del otro el cual se tendrá que saltar.
- Todos en círculo, delimitar la zona de juego patos al agua patos afuera.

GRAFICA



ESTIRAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD

Vuelta a la calma

DESCRIPCION

Imagínate que eres muy flexible y vas a intentar tocar el techo con las manos, así que te pondrás en punta de pies y extenderás esos brazos, luego mandarás los brazos al frente a tocar la pared, pero no avances, (deja ya de estar de puntitas), ahora estira los brazos a los lados, sigue, manda las manos hacia la cintura y gira el tronco hacia la derecha e izquierda, ahora siéntate extiende tus piernas al frente e intenta tocar la pared con ella, que sigue?... Extiende tus piernas a los lados. Demuestra que realmente eres flexible.

GRAFICA



RETO

NOMBRE ACTIVIDAD

Balón en el aire

DESCRIPCION

Por parejas frente a frente distanciados mínimo un metro pasarse un balón y estar pendiente de recibir el otro balón controladamente, entre los dos estar el mayor tiempo posible, no dejar caer la pelota al piso lanza, atrapar

GRAFICA



Sabías qué?

Centro de interés:



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

- Derecho a la vida
- Cuidado
- Amor
- Concepción
- Nacimiento
- Familia
- Determinación
- Ayuda
- Confianza
- Inspirar



CALENTAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD

Policías y ladrones

DESCRIPCION

Se divide el grupo en dos, un grupo será policías , el otro los ladrones, a la señal los policías persiguen al otro grupo, el juego acaba cuando cojan a todos los del grupo ladrones.

GRAFICA



Estiramiento

-Realiza el estiramiento de forma descendente, cabeza, brazos, cadera, piernas, controlando la respiración, inhalando (tomar aire por la nariz) exhalando (botar aire por la boca)



ACTIVIDAD CENTRAL

NOMBRE ACTIVIDAD

Juego con aros

DESCRIPCION

- Pase con las manos en cada aro
- Se forman parejas cada pareja tiene un aro, uno se coloca enfrente del otro y se pasan rodando los aros simultáneamente. Variante con dos aros cada pareja salto con el aro: Atreves del aro cada jugador tiene un aro lo utilizara como una cuerda intentando saltar a través de el
- orientación: Se coloca conos a una distancia de dos metros cada uno en diferentes direcciones el objetivo trabajar orientación con el balón y las superficies de contacto a medida que la actividad se irán haciendo cambios y se trabajara con un compañero.
- Deberán Rodar pasar en medio del aro, correr e ir a defender en una línea diagonal deberán pasar doble vez en el aro ida y vuelta y salir a correr atacar.
- Carrera de circuito de papa e hijo deberán tomarse de la mano ir línea inicial y final con aro papa pasa debajo del aro y niño salta, gana quien llegue primero.

GRAFICA



ESTIRAMIENTO

NOMBRE ACTIVIDAD

Vuelta a la calma

DESCRIPCION

Se realiza gama estiramiento supinodorsal. Se les preguntara que se trabajo hoy, donde se debe hacer el gol, retroalimentación de lo visto en clase.

GRAFICA



RETO

NOMBRE ACTIVIDAD

Lanzamiento precisión

DESCRIPCION

Se forman parejas cada pareja tiene dos aros y un banderín. Los dos lanzan desde una distancia determinada su aro de manera que quede ensartado en el banderín.

GRAFICA



CALENTAMIENTO- FASE INICIAL

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCION	GRAFICA
MOVILIDAD ARTICULAR	<ul style="list-style-type: none"> Con una música de su preferencia el niño realizara movimientos de todas sus articulaciones se detendrá la música a los 30 segundos para realizar 2 estiramientos por 10 segundo cada uno. <p>TIEMPO: 5 MINUTOS</p>	
SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS POR COMANDOS	<ul style="list-style-type: none"> Según el numero de pitos u/o aplausos realizar las siguientes posturas: 1 señal: sentarse 2 señales: acostarse boca abajo 3 señales: agachado o acurrucado 4 señales: saltando <p>TIEMPO: 5 MINUTOS</p>	
ACROSTICO	<ul style="list-style-type: none"> Realizar un ACROSTICO de la frase "Derecho a la vida y la salud" cada niño da una palabra relacionada con el tema para cada letra que conforma la frase. <p>TIEMPO: 10 MINUTOS</p>	



FASE CENTRAL

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCION	GRAFICA
DESPLAZAMIENTO CON BOTE	<ul style="list-style-type: none"> Realiza una fila de 10 a 12 objetos dejando entre cada uno, 20cm a 25cm de distancia (dependiendo de tu espacio). Empieza a pasar en forma de zigzag llevando la pelota rebotando. Desplázate 10 veces ida y 10 veces vuelta. 	    
LLEVO LA PELOTA POR NIVELES	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza la hilera del ejercicios anterior pero solo con 5 objetos con mayor distancia entre si, en el primer recorrido coloca el balón en el primer objeto y devuélvete corriendo de espaldas, cuando llegues realiza 5 saltos y vuelves hasta el primer objeto para recoger el balón y llevarlo al segundo objeto, repites la misma forma de devolverte pero realizas 5 saltos de forma diferente y sigues la secuencia hasta llevar el balón al ultimo objeto. 	      
LANZAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> Dibuja en el suelo a diferentes distancias círculos y te ubicas en un punto fijo para lanzar la pelota y que toquen dentro del círculo. Cada círculo tendrá un puntaje para ir acumulando en cada lanzamiento. 	 



FASE FINAL

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCION	GRAFICA
ESTIRAMIENTO	<p>1.GATO: Ubicados en 6 apoyos (posición de gateo), elevan la espalda metiendo abdomen.</p> <p>2.MONTAÑITA: Ubicados en 6 apoyos (posición de gateo), despegamos las rodillas del suelo y elevamos la cola, extendiendo piernas y brazos.</p> <p>3.SERPIENTE: Tendidos en el suelo boca abajo, levantamos el tronco apoyando las manos en el suelo y extendiendo los brazos, elevando la cabeza.</p> <p>4.MARIPOSA: Sentado con las piernas recogidas y flexionadas juntando las plantas de los pies, mueve las rodillas de arriba hacia abajo, sosteniendo al bajar lo mas cerca al suelo.</p>	    
RETO	Lanzar y atrapar el balón 10 veces con la mano derecha y 10 con la izquierda. 10 veces con ambas manos y antes de atraparla aplaudir la mayor cantidad de veces.	

