PROYECTO DE INVERSION 7854

Jornada Escolar Complementaria

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

DURACION: semana 2 **CICLO:** 1-2 **GRADOS:** 1°-2°-3°-4°

COMPETENCIAS

MOTRIZ: Desarrolla habilidades y destrezas motrices como la coordinación general, el equilibrio, la lateralidad.

COGNITIVO: Toma conciencia de las distintas partes del cuerpo conociendo las funciones, los segmentos corporales de su cuerpo y el manejo de su equilibrio y lateralidad.

BIOPSICOSOCIAL: Es consiente que es sujeto del derecho a la vida y a la salud.

LÚDICO: Participa en los espacios lúdicos, expresivos, recreativos y de juego individual y grupal propuestos para la clase.

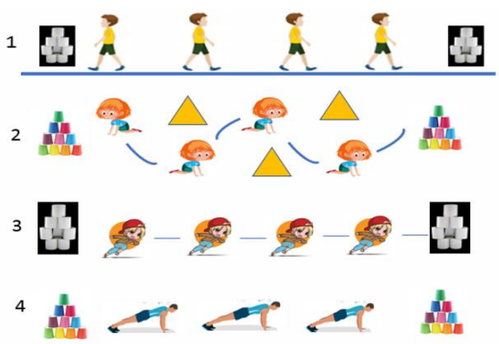
DESEMPEÑO 1: Ejecutar diferentes juegos que involucren las habilidades básicas de movimiento por medio de expresiones motrices individuales y colectivas.

DESEMPEÑO2: Fortalecer el valor del esfuerzo por medio de las actividades planificadas y realizar tareas lúdicas que permitan reconocer el derecho a la identidad

SESIÓN 1

FASE INCIAL

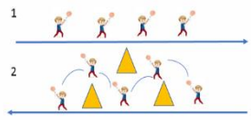
Coloca todos los objetos en un espacio determinado y transportarlos de un lugar a otro en diferentes posiciones con una distancia de 2 metros o más si tienes el espacio (caminando en cuatro apoyos, trotando, un apoyo) y trayectorias (línea recta, curva y zigzag). Como lo muestran las ilustraciones.



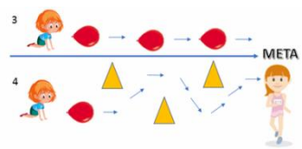
Nota: Recuerda, cada ejercicio lo debes repetir 3 veces y así activaras tu cuerpo.

FASE CENTRAL

Invita a uno o más familiares a jugar…
Desplázate por un espacio determinado manteniendo una bomba en el aire en diferentes posiciones con una distancia de 2 metros o más si tienes el espacio (caminando en línea recta cuatro apoyos, trotando, un apoyo) y trayectorias (línea recta, curva y zigzag). Como lo muestran las ilustraciones.



Sopla la bomba en línea recta y en zigzag, como aparece en las imágenes.



Reconocer el derecho de la identidad con una pequeña charla entre escolares y formador.

Derecho a la identidad

La Gimnasia

Es un deporte de arte y precisión, en éste, adquieres habilidades y destrezas, destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física a través de un conjunto de ejercicios, se requiere de fuerza, flexibilidad, agilidad, coordinación y elegancia.

Investiga y responde:

1. ¿Cuáles son las modalidades de la gimnasia?
   _____
   _____
   _____
2. ¿Cuáles son los aparatos de la gimnasia artística masculina?
   _____
   _____
   _____
3. Dibujar Una acción donde involucres el valor del Esfuerzo

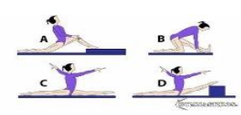


FASE FINAL

Realiza los ejercicios de estiramiento de todas las partes del cuerpo como lo ves en la imagen, Cada ejercicio lo realizaras manteniendo 10 segundos la posición.



Estiramientos Para culminar la clase (Educativos para Split Y Spagat)





¡RETO!

Para este reto te invito a realizar 3 cuadros en el suelo, forma bola de papel y ubícate a una distancia de 2 metros, lanza las bolas de papel en los cuadros tratando de dejarlas en la mitad de cada cuadrado, anima a tu familia a participar, gana quien tenga más bolas dentro de los cuadros.

PROYECTO DE INVERSION 7854

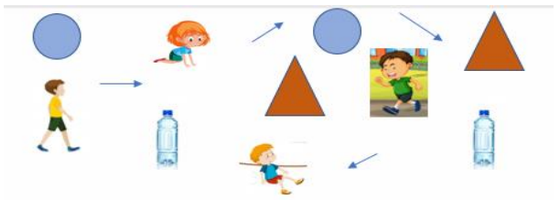
Jornada Escolar Complementaria

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

SESIÓN 2

FASE INCIAL

Busca minas
Ubica varios elementos en el piso atravesando el espacio sin tocar ninguno de ellos desplázate en diferentes apoyos y movimientos (caminando, trotando, salto en un pie, cuatro apoyos boca abajo, cuatro apoyos boca arriba), guíate por la imagen.



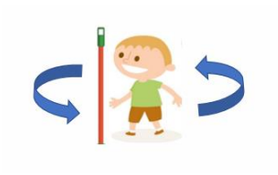
Nota: cada desplazamiento se realizará 2 veces.

Estiramiento Especifico: Siguiendo la Imagen cada ejercicio de a 15 segundos .



FASE CENTRAL

Ubica el palo de escoba de manera vertical frente a ti a lo largo del brazo. Tienes que sujetarlo con una mano, cuenta hasta 3, suelta el palo de escoba, giras rápidamente hacia un lado y luego atrapas el bastón sin que se caiga al piso. Recuerda realizarlo por derecha y por izquierda 3 veces por cada lado **Variantes:** Atrapa el bastón con una mano después del giro.



En posición de pie tomar el bastón con las dos manos de manera horizontal, luego será lanzado hacia arriba pasando la altura de la cabeza, cuando el bastón este en el aire, aplaudir una vez y atrapar el palo de escoba sin dejarlo caer al piso.

Para aumentar el nivel de dificultad , aplaudir mayor numero de veces hasta 5.



"Recodar el valor del esfuerzo como fuente de lograr lo que se propone "

Investiga y luego contesta:

1. ¿Qué son las habilidades motrices?

   _____
   _____
   _____
   _____

2. ¿Qué es la gimnasia artística?

   _____
   _____
   _____
   _____

3. Nombre un derecho del ser humano.

   _____
   _____
   _____
   _____

4. Dibuje el ejercicio que más le gusto.

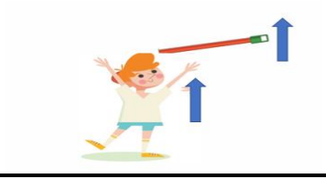
FASE FINAL

Para la fase de recuperación o vuelta a la calma realizamos estiramiento muscular, cada ejercicio debe durar 20 segundos. No olvidar realizarlos con la derecha y la izquierda.



¡RETO!

El reto consiste en lanzar el bastón hacia arriba, luego tocar el piso con las palmas de las manos y atrapar el bastón sin que caiga al piso.
Recuerda realizarlo bajo la supervisión de un adulto.
Realizarlo 5 veces.



NOTA: Por favor enviar tus respuestas a tu formador aquí:

Correo: _____ WhatsApp: _____