PROYECTO DE INVERSION 7854

Jornada Escolar Complementaria

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

DURACION: Semana 1 **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: Vas a fortalecer y a crear posibilidades de movimiento desde tu entorno familiar.

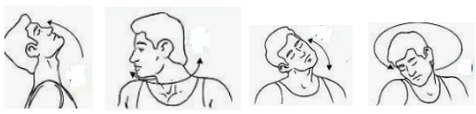
DESEMPEÑO2: Demostrarás iniciativa en la ejecución de las actividades y reconocerás la importancia de realizarlas.

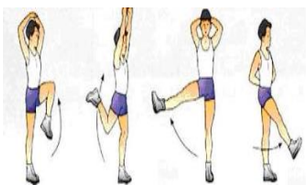
LAS ARTICULACIONES

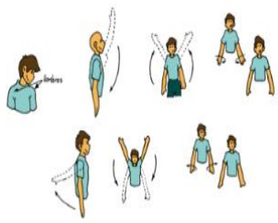
Las articulaciones permiten que los huesos se conecten sin tocarse entre sí, para no desgastarse. Gracias a ello el cuerpo se puede doblar de muchas maneras.

FASE INCIAL

Para iniciar el calentamiento te invito a mover tus articulaciones, cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. 10 movimientos con cada uno.







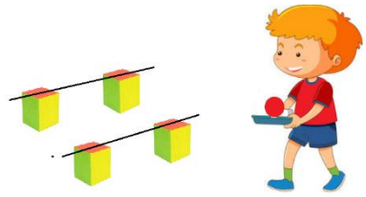
Cada uno de los integrantes de la familia va a pensar en un ejercicio sencillo para realizar.

FASE CENTRAL

¡Vamos a reptar! Necesitamos 4 sillas, 2 palos de escoba y 10 objetos. Se ubican las sillas de a dos, sobre las sillas el palo de escoba. Tomar uno por uno los objetos, reptar por debajo de los palos de escoba y dejarlos al otro lado. Reptar boca abajo (ventral) y boca arriba (dorsal).



Necesitamos un libro, una pelota 4 bases pequeñas y 2 palos de escoba. Transportar sobre el libro la pelota y sin dejarla caer pasar sobre los palos, ida y vuelta. 10 vueltas. ¡Si quieres más obstáculos, no dudes en ubicarlos!



Escribe el nombre de cada articulación.



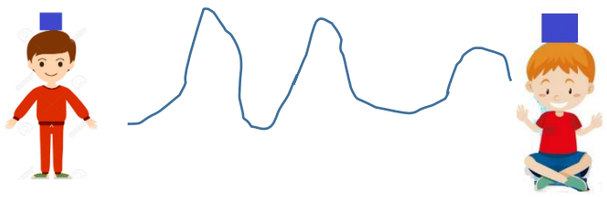
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

FASE FINAL

Iniciamos la vuelta a la calma. Vas a caminar en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo. Luego hacia los lados, tomar aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min.

¡RETO!

Ahora serás un equilibrista. Transporta un rollo de papel higiénico sobre la cabeza y sin dejarlo caer te vas a sentar y a poner de pie. Hazlo cuántas veces sea necesario para volverte todo un experto o experta en la tarea. Diseña tu propio camino.



PROYECTO DE INVERSION 7854

Jornada Escolar Complementaria

BOGOTÁ Instituto Distrital de Recreación y Deporte

SESIÓN 2

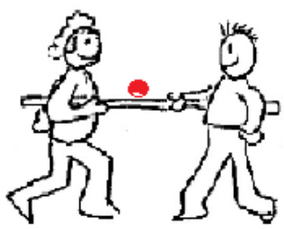
FASE INCIAL

Vamos a iniciar con movilidad articular 10 movimientos por ejercicio. Recuerda que esta fase consiste en mover nuestras articulaciones y reparar nuestro cuerpo para los ejercicios. Necesitas 10 objetos y dos palos de escoba.



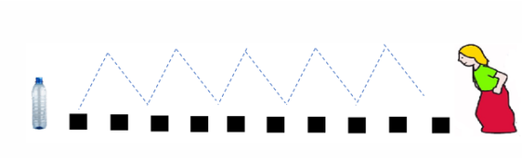
Coger los palos de la escoba para coger los objetos con estos y transportarlos de un punto a otro un objeto a la vez. Se desplazarán realizando saltos: un recorrido con pie derecho, otro con pie izquierdo y por último a dos pies, (repetir 3 veces), también lo puedes hacer por parejas.

Colorea →

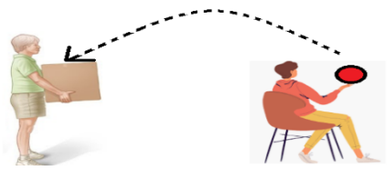


FASE CENTRAL

Ahora vas a necesitar 10 elementos ubicados en fila y separados entre sí. 1 botella de plástico, una bolsa resistente, vas a meter los pies a la bolsa, te ubicas en el inicio de la fila e inician saltando yendo en zigzag por medio de los elementos y al llegar tumbar la botella de plástico. Esto lo repetirás 3 veces.



Vas ubicar 10 elementos livianos y una caja, con la ayuda de un familiar. Se ubican uno detrás del otro. Tu familiar con los objetos debe lanzarlos hacia atrás uno a uno. Tú debes lograr hacer que caigan dentro de la caja (repetir 4 veces).



Investiga y luego contesta:

1. Los dedos de las manos y de los pies ¿tienen articulaciones?

   _____

   ¿Cuantas? _____

   ¿En un pie?_____

   ¿En una mano?_____

2. ¿De qué articulaciones se trata? Completa.

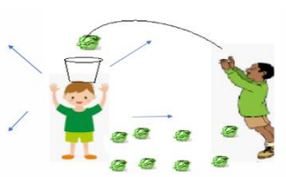
- La _____ une la mano con el brazo.
- El _____ une el pie con la pierna.
- El _____ une el brazo con el tronco.

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!

Para el reto necesitas un tarro de boca ancha y lo ubicas en el cabeza sostenido con tus manos. Un familiar te lanza una a una 10 pelotas de papel en diferentes direcciones y debes lograr encestarlas en el recipiente. ¿Cuántas lograste? ¡Ahora rétalo tú!



¡ESCRIBE UN CUENTO CORTO EN DONDE SE CUENTE QUE Y COMO SE REALIZARON LAS ACTIVIDADES DE HOY!

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

Correo: _____ WhatsApp: _____