**COLEGIO COMPARTIR RECUERDO IED**

PEI Ciencia, tecnología y educación física: herramientas transformadoras para la vida

Sede A: Calle 69 sur # 18 B 35 Teléfonos: 7909907 - 7909908

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Docente** | JHONATHAN FLOREZ HERNANDEZ | **Curso:** | **102** | **Jornada:** | **JM** |
| **Jornada extendida** | CENTRO DE INTERES : GIMNASIA | **Datos del docente: Cel. 3143225799 WhatsApp. Correo:jhonfwz_cheer@hotmail.com** | | | |
| **Tema**: HABILIDADES BASICAS MOTRICES | | **Fecha Inicial:** 23 de MARZO | | **Fecha Final:** 16 de ABRIL | |
| **Objetivo**: Explorar las habilidades motrices básicas con diferentes actividades y contextos. | | | | | |
| **Procesos de evaluación**:<br>Criterios de evaluación<br>❖ Aprovechamiento de los recursos físico y tecnológicos en el desarrollo de las actividades propuestas.<br>❖ Desarrollo de la guía y seguimiento de instrucciones. | | | | | |

**Te invito a que partícipes de nuestras sesiones por la plataforma Zoom.**
**En el horario establecido por tu colegio.**
**Recuerda que cada ejercicio debes grabarlo o tomarle una fotografía y enviarlo**
**con curso, nombre y jornada al correo o número telefónico (WhatsApp) relacionado en la guía.**

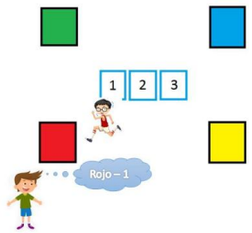
# Materiales

- Papeles de colores azul, rojo, verde y amarillo.
- 3 hojas enumeradas del 1 al 3.
- 1 balón y 2 bombas.
- Zapatos
- Almohadas
- Lazo o cuerda
- Hidratación

Jornada Escolar Complementaria

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE — BOGOTÁ

# Sesión 1 Fase Inicial




Te invito a que organices los siguientes materiales: 4 hojas de diferentes colores (azul, verde, rojo y amarillo). podrás ubicar las hojas formando un cuadrado y dejando una distancia de 2 metros entre cada una. en la mitad del cuadrado podrás ubicar 3 hojas de color blanco enumeradas del 1 al 3. te puedes ubicar en cualquier hoja enumerada en blanco del 1 al 3. importante que puedas invitar a un familiar para que te ayude mencionando el color al cual te vas a dirigir y el número en el que te vas a regresar. **ejemplo: verde – 1.** deberás rápidamente a tocar el verde con mano derecha y devolverte donde el número 1 con la mano izquierda tocar.

# Fase Central



**Actividad 1:** Pase de pecho contra una pared. Te invito a que te hagas primero a una distancia de un metro y luego dos metros. Se debe dar el mayor número de pases posibles en 30 segundos. Variante: lanzamiento del balón a la pared aplauso y vuelvo a coger el balón.



**Actividad 2:** Importante que puedas tener una pelota para realizar el siguiente ejercicio, intenta de hacer varios rebotes con una mano y con la otra mano intenta de sujetar una bomba y lánzala hacia arriba realizando varios toques sin dejarla caer al suelo. Variante: ahora con la mano que tenías la bomba ahora rebotara el balón y con la que tenías el balón lanzara la bomba.



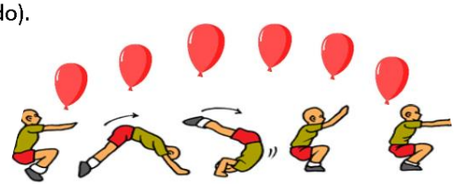
# Fase Final

Te invito a que puedas realizar un buen estiramiento, cada posición intentaras de mantenerla por 20 segundos. Desde posición de pie, levanta los brazos hacia arriba a lado de las orejas y estira lo más que puedes los brazos sin realizar releve. (Puntas de pie), mantener 20 segundos, luego sin flexionar las piernas intenta tocar la punta de tus pies con las manos. Piernas abiertas y toca pierna derecha, luego al centro tocando el suelo y finalmente toca pierna izquierda. Realiza posición de foquita o cobra mantener y termina tu estiramiento con una velita por el mismo tiempo de los ejercicios anteriores.

# Reto



Podrás con el siguiente reto. Lanza una bomba hacia arriba y de frente, apenas lances la bomba realizaras un rollo adelante y apenas termines el rollo intenta coger la bomba con ambas manos sin dejar que la bomba toque el suelo en ningún momento. Puedes realizarlo también con una pelota de plástico y realiza el rollo más rápido para que puedas lograr coger la pelota. (Si no logras hacer el rollo puedes girar acostado).



# Sesión 2 Fase Inicial

**Juego:** Estando de espaldas a la pared pasa un balón debajo de las piernas que pique primero el piso y luego en la pared y giras el cuerpo a cogerlo con las dos manos. Podrás intentar el juego 5 veces, así activaras tu cuerpo.

## Fase Central




**Actividad 1:** Te invitamos a que invites a un familiar para la siguiente actividad. Te puedes ubicar frente a frente con tu familiar, podrás rebotar con la mano derecha la pelota y tu familiar te lanzara la bomba hacia a ti y deberás con la mano izquierda tocar la bomba realizando un pase hacia el frente a tu familiar, intenta de no dejar de rebotar la pelota con la mano derecha y no dejar que la bomba se caiga cuando te realicen el pase.



**Actividad 2:** Podrás hacer una fila de 4 zapatos separados a una distancia de 50 centímetros uno del otro como vez en la imagen, el objetivo será ir saltando al frente de cada zapato.

**Variantes:** Saltar en un pie, derecho e izquierdo. Saltar en dos pies juntos hacia adelante, Saltar en dos pies juntos hacia atrás y Saltar en dos pies juntos de lado. Todos los saltos son por encima de los zapatos.

## Fase Final



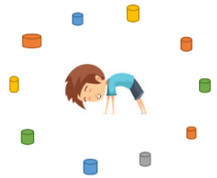
Te invito a que puedas realizar un buen estiramiento, cada posición intentaras de mantenerla por 20 segundos. Desde posición de pie, levanta los brazos hacia arriba a lado de las orejas y estira lo más que puedes los brazos sin realizar releve. (Puntas de pie), mantener 20 segundos, luego sin flexionar las piernas intenta tocar la punta de tus pies con las manos. Piernas abiertas y toca pierna derecha, luego al centro tocando el suelo y finalmente toca pierna izquierda. Realiza posición de foquita o cobra mantener y termina tu estiramiento con una velita por el mismo tiempo de los ejercicios anteriores.

## Reto

Reto de valientes. Te invito a que te ubiques acostado boca arriba con piernas flexionadas (a tus pies debe estar ubicado de pie un acompañante) coges un balón en tus manos y levantando el tronco hasta la posición vertical con impulso de brazos lo entregas a tu acompañante, luego vuelves a posición acostado y en la siguiente flexión tomas el balón repitiendo esta secuencia (entregando y tomando el balón) Si lo haces mínimo 8 veces durante 12 segundos haz ganado el reto).




# Sesión 3 Fase Inicial



Mover los objetos:
se realiza un circulo grande con 10 objetos manipulables, se ubica en el centro del circulo con las piernas abiertas al ancho de los hombros y sin doblar las rodillas, inclina el cuerpo hacia el frente colocando las manos en el piso e inicia a caminar, coge el primer objeto con las manos y caminando lleva el objeto al centro del circulo lo realiza con los 10 objetos uno por uno. Al terminar ubica los objetos en el puesto y vuelve a iniciar.

## Fase Central



**Actividad 1.** Realiza posición mesita (estando boca arriba apoya los brazos extendidos y piernas flexionadas) sosteniéndola por 40 segundos 2 veces (abdomen sobre la horizontal).



**Actividad 2.** Realiza posición dorsal (estando boca arriba apoya los brazos extendidos y piernas extendidas, sosteniéndola por 40 segundos 2 veces.



**Actividad 3.** Apoyar los pies en la pared en posición agrupado con brazos extendidos al piso sostienes 20 segundos por dos veces (araña agrupado).

## Fase Final

Te invito a que puedas realizar un buen estiramiento, cada posición intentaras de mantenerla por 20 segundos. Desde posición de pie, levanta los brazos hacia arriba a lado de las orejas y estira lo más que puedes los brazos sin realizar releve. (Puntas de pie), mantener 20 segundos, luego sin flexionar las piernas intenta tocar la punta de tus pies con las manos. Piernas abiertas y toca pierna derecha, luego al centro tocando el suelo y finalmente toca pierna izquierda. Realiza posición de foquita o cobra mantener y termina tu estiramiento con una velita por el mismo tiempo de los ejercicios anteriores.



## Reto

Te invito a que intentes de realizar la siguiente posición en “V” sosteniéndote en la cola. Si mantienes esta posición por 30 segundos has ganado el reto.



# Sesión 4 Fase Inicial

**Juego:** realizaremos juego de animales donde se imitarán los movimientos que realizan los siguientes animales cada uno durante 10 segundos (caminar como un gato, correr como el correcaminos, lanzar como un mono, saltar como un conejo).

## Fase Central

**Juego de cuerda:** con la ayuda de tus familiares o solo saltaras la cuerda
20 veces con las diferentes variaciones de salto.
Saltos con un pie.
Saltos con pies juntos.
Saltos desplazándote adelante, atrás y a los lados.



## Fase Final



Te invito a que puedas realizar un buen estiramiento, cada posición intentaras de mantenerla por 20 segundos. Desde posición de pie, levanta los brazos hacia arriba a lado de las orejas y estira lo más que puedes los brazos sin realizar releve. (Puntas de pie), mantener 20 segundos, luego sin flexionar las piernas intenta tocar la punta de tus pies con las manos. Piernas abiertas y toca pierna derecha, luego al centro tocando el suelo y finalmente toca pierna izquierda. Realiza posición de foquita o cobra mantener y termina tu estiramiento con una velita por el mismo tiempo de los ejercicios anteriores.



## Reto

El estudiante realizara una secuencia rítmica con las diferentes partes del cuerpo:
1.Realizar dos golpes con los pies contra el suelo tanto derecha como izquierda.
2.Tocar tres veces con las palmas de las manos los músculos de la pierna (cuádriceps).
3. Golpear el pecho dos veces con las manos y cruzando los brazos.
4. Realizar el sonido castañuelas con los dedos 4 veces, este ejercicio lo vas a repetir.
5. Cada vez más rápido.




# Sesión 5

**Realiza las siguientes actividades 10 veces cada una.**

## Fase Inicial

-Realiza movimientos de cabeza hacia el frente y atrás, luego hacia los lados y luego mirando hacia los lados.
-Movimiento de brazos al frente en forma pendular, luego por detrás de la cabeza, luego rotando los brazos adelante y atrás.
-Desde la posición de pie realiza giro de tronco hacia la derecha e izquierda.
-Desde posición de pie tocar la punta de los pies tratando de no doblar rodillas, luego vas a posición inicial y llevas el tronco en extensión (hacia atrás).
-Ubícate cerca a la pared y apoyándote en ella realizar elevación de pierna flexionada al frente y atrás y luego haz lo mismo con la otra pierna.
-Realiza rotación de pies hacia dentro y hacia afuera en forma circular.

## Fase Central

**Desplazamientos:** Caminar en diferentes sentidos de un punto a otro durante 10 segundos
Correr en diferentes sentidos de un punto a otro durante 10 segundos
Lanzar hacia arriba una bolita de medias con las dos manos, con mano derecha, izquierda, por 10 repeticiones cada lanzamiento.
Saltemos muy alto 10 veces.

## Fase Final



Te invito a que puedas realizar un buen estiramiento, cada posición intentaras de mantenerla por 20 segundos. Desde posición de pie, levanta los brazos hacia arriba a lado de las orejas y estira lo más que puedes los brazos sin realizar releve. (Puntas de pie), mantener 20 segundos, luego sin flexionar las piernas intenta tocar la punta de tus pies con las manos. Piernas abiertas y toca pierna derecha, luego al centro tocando el suelo y finalmente toca pierna izquierda. Realiza posición de foquita o cobra mantener y termina tu estiramiento con una velita por el mismo tiempo de los ejercicios anteriores.

## Reto

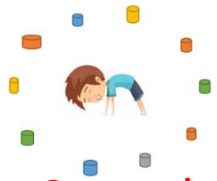




EL QUE SALTE MÁS ALTO:
Con ayuda de almohadas, se ubican una sobre otra y las saltamos por encima sin rozar; la idea es ir poniendo una después de cada salto e ir aumentando la dificultad para pasarla, podemos competir con algún familiar o con nosotros mismos.
¡Cuánto más alto mejor!

# Sesión 6

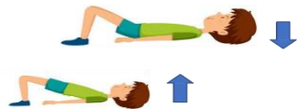
## Fase Inicial



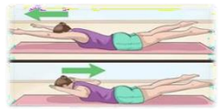
Mover los objetos:
se realiza un circulo grande con 10 objetos manipulables, se ubica en el centro del circulo con las piernas abiertas al ancho de los hombros y sin doblar las rodillas, inclina el cuerpo hacia el frente colocando las manos en el piso e inicia a caminar, coge el primer objeto con las manos y caminando lleva el objeto al centro del circulo lo realiza con los 10 objetos uno por uno. Al terminar ubica los objetos en el puesto y vuelve a iniciar.

## Fase Central

Acuéstate hacia arriba, flexiona las rodillas, vamos a subir y bajar la cadera como lo indica la imagen. Repítelo 10 veces.



Acuéstate hacia abajo, extiende tus brazos y eleva tus piernas y cuenta hasta 10, repítelo 2 veces



Siguiendo la progresión que indican las flechas cuenta en cada posición 15 segundos, 4 repeticiones




## Fase Final

Realiza los siguientes estiramientos contando 20 segundos por cada posición y recuerda la importancia de hidratarte al realizar cada ejercicio en cada fase.



## Reto

Reta a un acompañante y pon a prueba quien tiene más flexibilidad de espalda, realizando los siguientes elementos



Retroalimentación sesión 1: **Cuéntame cómo te sentiste en esta sesión de clase lograste ser veloz en los ejercicios?**

Retroalimentación sesión 2: **Lograste hacer el número de repeticiones en el reto?**

Retroalimentación sesión 3: **Que dificultades encontraste en las posiciones gimnasticas en esta clase?**

Retroalimentación sesión 4: **Que aprendiste hoy de tu centro de interés?**

Retroalimentación sesión 5: **Tuviste alguna en dificultad en realizar los ejercicios de desplazamiento?**

Retroalimentación sesión 6: **Entendiste la secuencia de ejercicios en la parte central de la clase?**