EVENTO

FESTIVAL RECREO DEPORTIVO IED RURAL JOSE CELESTINO MUTIS – IDRD.

Día: 08/10/2021

Lugar: Parque el Tunal – CEFE Tunal.

Asistentes:

- 100 docentes IED Rural José Celestino Mutis.
- 20 contratistas Jornada Escolar Complementaria.

Hora:

- 8:00 a.m. a 12:00 a.m.

Responsables:

Gestor ied:
Cangrejo Manrique Hugo armando
Formadores:
Avellaneda Castro Andrés Felipe
Murillo Vera Victor Hugo
Guacaneme Rojas María Fernanda
Ramírez Pérez Rafael Humberto
Ruiz Villamil Carlos Emilio
Ramos Pérez Ángel Armando
Rodríguez Penagos Andrés Mauricio
Castiblanco Carillo Elizabeth
Gil Orjuela Sergio Antonio

INTRODUCCIÓN.

El festival recreo deportivo tiene como objetivo principal la participación de los docentes de la IED RURAL JOSE CELESTINO MUTIS en actividades que contribuyen al reencuentro e integración a través de la actividad física y el deporte.

OBJETIVO.

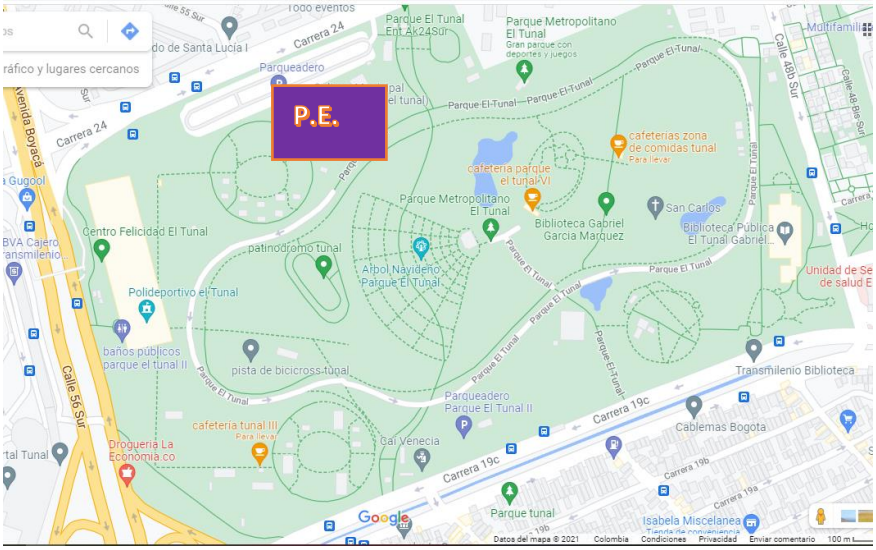
Generar un espacio de integración entre los docentes de la IED y a la vez el reconocimiento del Proyecto 7854 Jornada Escolar Complementaria, mediante actividades recreo-deportivas, permitiendo fortalecer la relación entre la entidad IDRD y la IED.

Desarrollo del festival.
Se realizará por medio de estaciones dirigidas por cada uno de los formadores asignados a la IED desde el proyecto jornada escolar completaría.

Las estaciones tendrán una duración de 30 minutos por cada una de las actividades.

Según la cantidad de docentes se dividirá el grupo en grupos de máximo 15 personas.

Punto de encuentro parqueadero de la carreara 24 parque tunal.



ESTACIONES Y CONTENIDO

- **ESTACION NUMERO 1.**

Lugar: Cancha numero 3 sintética.

SALUDO BIENVENIDA A CARGO DEL SEÑOR GERENTE WILSON ALEJANDRO GONZALEZ CARDENAS.

INICIO ACTIVIDAD.

Nombre de la estación: RUMBA DE CALENTAMIENTO.

Formadores: Víctor Hugo Murillo Vera

Materiales: Cabina de sonido

Objetivo: preparar a todas las personas para la actividad física desde la elevación de la temperatura corporal por medio del baile

Objetivo social: Promover un espacio donde los docentes puedan compartir y mejorar sus relaciones interpersonales por medio de actividades recreo deportivas.

Tiempo: 30 Minutos

Actividad:

Se realizará la actividad con todos los docentes en donde se les dará la bienvenida a la actividad y se les explicará la manera de trabajar la cual será por medio de estaciones, cada estación estará a cargo de los formadores del IDRD. Para el calentamiento se hará una

actividad grupal a cargo del formador Victor Murillo con una actividad de rumba y con el apoyo de todos los formadores para empezar su activación y elevación de la temperatura corporal y así mismo estén preparados para todas las actividades recreo deportivas que se realizaran en el parque. Se empezará con música leve para la parte de movilidad articular, posteriormente se harán ejercicio aumentando la intensidad con bailes de salsa choque, champeta, música country y bachata. Por último, se dará el paso para que cada grupo vaya a las estaciones asignadas.

- **ESTACION NUMERO 2.**

Recorrido de reconocimiento instalaciones CEFE.

30 MINUTOS.

- **ESTACION NUMERO 3.**

Lugar: Cefe salón de taekwondo.

Nombre de la estación: El arte marcial y la disciplina nos ayudan a mejorar nuestra vida

Nombres de los formadores: Carlos Emilio Ruiz Villamil –

Materiales: Paletas, conos, aros, lazos.

Tiempo: 30 Minutos

Objetivo específico:

Irradiar por medio del Taekwondo las habilidades de reacción de los profesores ante diferentes situaciones cotidianas que se puedan presentar.

Metodología:

Se trabajará por parejas diferentes ejercicios de agilidad, habilidad y destreza que permitan a los participantes mejorar sus movimientos y reconocer posibles técnicas de defensa y ataque, enfocados a la defensa personal.

De acuerdo con las técnicas a desarrollar encontraremos distintas situaciones que permitan a los profesores desarrollar sus diferentes dimensiones y reconocer a sus pares con miembros activos de una comunidad, fortaleciendo el vínculo social y familiar.

Vuelta a la calma con un estiramiento dirigido por parejas y una retro alimentación del trabajo realizado.



- **ESTACIÓN NUMERO 4.**

Lugar: Cancha baloncesto y estadio beisbol.

CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO.

Formadores: Guacaneme Rojas María Fernanda – Ramírez Pérez Rafael Humberto
Materiales: Espacio de trabajo (terreno de juego Baloncesto), 4 pañoletas, 4 lazos para saltar (individuales), 4 pelotas de tenis, 2 balones de baloncesto, 20 platillos y/o conos, cubos de maderas.
Tiempo: 30 minutos.
Objetivo estación CI Baloncesto:
Desarrollar ejercicios y actividades lúdicas recreo-deportivas adaptadas del Baloncesto teniendo en cuenta el trabajo en equipo y la puesta en práctica de las habilidades físicas, coordinativas y motrices de cada participante.

Actividad 1: Captura la bandera.

Formador a cargo: GUACANEME ROJAS MARÍA FERNANDA

Tiempo: 14 minutos.

Objetivo: Implementar el trabajo en equipo para conseguir un objetivo en común por medio de la estrategia y la buena comunicación con los pares, siguiendo las normas comportamentales y de juego dentro de la práctica recreo-deportiva.

Organización: Dos equipos, cada uno situado en una zona específica del campo (mitad del terreno de juego para cada equipo).

Desarrollo:

- El propósito es capturar la bandera del equipo contrario y llevarla al campo propio pasando la línea de fondo.
- Se puede atrapar o congelar a un jugador siempre y cuando esté en el campo contrario.
- Si alguien es capturado debe quedarse en el lugar donde fue pillado y esperar a que otro compañero de equipo lo descongele.
- Si algún jugador logra pasar la línea de fondo del equipo contrario, se encontrará en una zona segura y no puede ser atrapado.

Variable: Aumentar el número de banderas para cada equipo. (2 banderas para cada equipo).

Actividad 2: Relevos por equipo

Formador a cargo: RAMIREZ PEREZ RAFAEL HUMBERTO

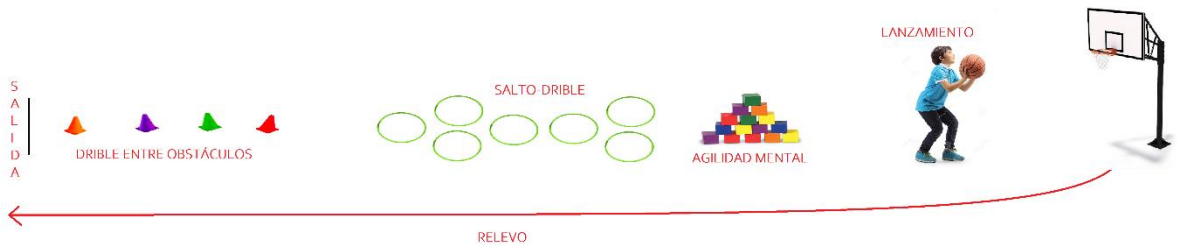
Tiempo: 14 minutos.

Objetivo: Vivenciar las técnicas deportivas básicas del Baloncesto, participando en equipo a través de relevos de habilidades que nos permitan reconocer el deporte y desarrollar tanto la destreza física como la agilidad mental de los participantes.

Organización: Dos equipos, formados en dos hileras delimitadas al inicio de la pista o línea final.

Desarrollo: El primero de cada grupo realiza el recorrido trazado por el formador que será de drible entre obstáculos, combinación salto-drible, agilidad mental armando una figura tridimensional con cubos de madera y por último encestar el balón, se devuelve en drible por un lado de la pista de agilidad para dar paso a su compañero.

Gana el equipo que termine primero todos sus participantes.



- **ESTACION NUMERO 5**

Lugar: Cancha de futbol sintética # 3.

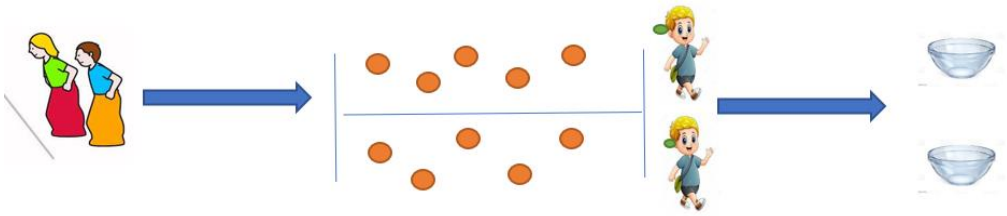
Formadores: Sergio Gil, Andrés Rodríguez, Andrés Felipe Avellaneda
Materiales: Reciclaje a cargo de los formadores**.**
Tiempo: 30 minutos.

Objetivo: Desarrollar actividades recreo-deportivas promoviendo las relaciones interpersonales de los docentes del Colegio rural José Celestino Mutis IED, mediante carrera de relevos y juegos por equipo, enfatizando el trabajo en equipo y la solidaridad, utilizando materiales reciclables.

1. **Actividad: Carrera de relevos**

   - Se divide el grupo en 4 equipos, pasaran un circuito con diferentes tipos de obstáculos la cual tiene 3 estaciones, se repite 3 veces el circuito.

- Se le entrega a cada jugador una tapa, previamente desinfectada, se realiza carrera de costales, llevando la tapa el jugador ingresa en un costal donde realizando saltos en dos pies, avanza hasta la segunda estación.
- En la segunda estación el jugador deja el costal y avanza a la fase de coordinación donde, en velocidad, tocará cada uno de los platillos ubicados diagonalmente llegando hasta la tercera estación. (en cada repetición del circuito se realiza variante en la estación de habilidades coordinativas).
- En la estación final el participante debe llevar la tapa a palma abierta caminando de espaldas sin dejar que la tapa caiga al suelo, llevándola hasta un recipiente donde la dejará, el último participante del equipo ingresará su tapa y tomará el recipiente, llevándolo hasta la línea de salida donde su equipo lo espera, el primer equipo en tener el recipiente con sus respectivas tapas será el ganador. (en cada repetición del circuito se realiza variante en la estación final.)



2. Actividad: Yermis.

Para continuar con la integración y trabajo en equipo se realizará el juego de yermis, dividimos el grupo en dos equipos

- Se ubica el lugar donde estará la torre (10 tapas previamente desinfectadas)
- se sorteará si un equipo “poncha” y el otro “construye”, el sorteo se realizará con el capitán de cada equipo, con la pelota (previamente desinfectada) los jugadores lanzarán desde cierta distancia para derribar la torre el equipo que la derribe será ponchador, y el otro será el que construye.
- El equipo que construye debe proteger a la persona que construye luego de pasar por unas bases, de igual forma la persona que construye debe pasar por unas bases antes de empezar a construir la torre.
- Cada jugador pochado deberá salir del juego, si el equipo que poncha logra eliminar a todos los jugadores, será el ganador.
- Si el equipo que construye logra completar la torre y gritar **YERMIS** será el ganador.
- Los jugadores que construyen tienen un escudo (tablita previamente desinfectada) para protegerse, además de solicitarle al ponchador la frase “ni un paso más ni un paso menos” lo cual evitará que el ponchador se acerque mucho. En ese momento el ponchador debe realizar pase de la pelota.

- Si el equipo constructor lanza la pelota muy lejos, el equipo que poncha podrá solicitar la frase “bola negra” lo cual congelará a todos los integrantes del equipo que construye mientras la bola vuelve al terreno de juego.



ESTACION NUMERO 6.

Lugar: Salón de baile.

Nombre de la estación: Bailando en bicicleta.

Formadores: Elizabeth Castiblanco y Victor murillo

Materiales: Cabina de sonido.

Objetivo: Reconocer las habilidades físicas requeridas para la práctica deportiva.

Objetivo social: Promover la importancia de la familia.

ESTACION NUMERO 7.

VUELTA A LA CALMA.

Lugar: Cancha número 3.

Hora 11:30 am

TE ESPERAMOS

MUCHAS GRACIAS.
