BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Unidad 1

Sabías qué?

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

DISCAPACIDAD VISUAL

Centro de interés:

FÚTBOL DE SALÓN

El Fútbol adaptado o Blindfutsal es una práctica deportiva que constituye una modalidad del fútbol 5 adaptado para personas amblíopes y no videntes. Es considerado deporte paralímpico desde 1996.



Duración: 7 Dic al 10 Dic | **Ciclo: 4** | **Grado: 8**

Objetivos	- **Desarrollar en escolares habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo de la autonomía.** - **Estimular con eficiencia el desarrollo motriz.** - **Mejorar la ubicación dentro de un espacio.** - **Orientar a los padres de familia en las actividades para que ellos refuercen los juegos en casa.**

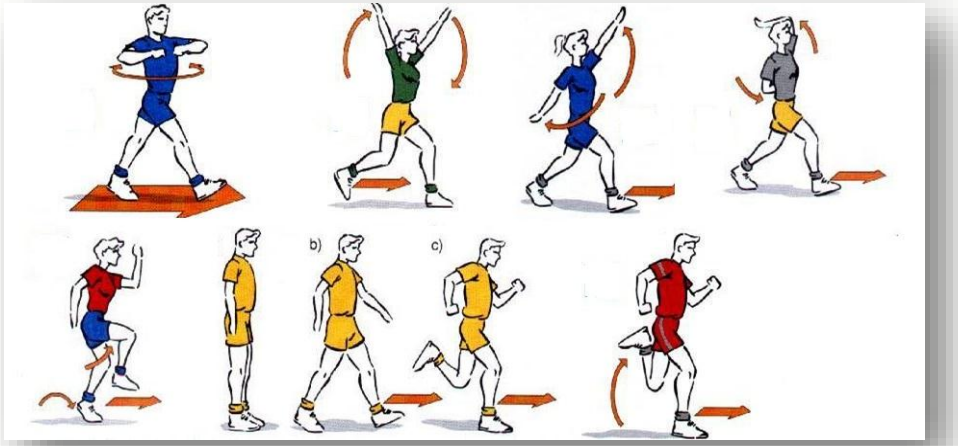


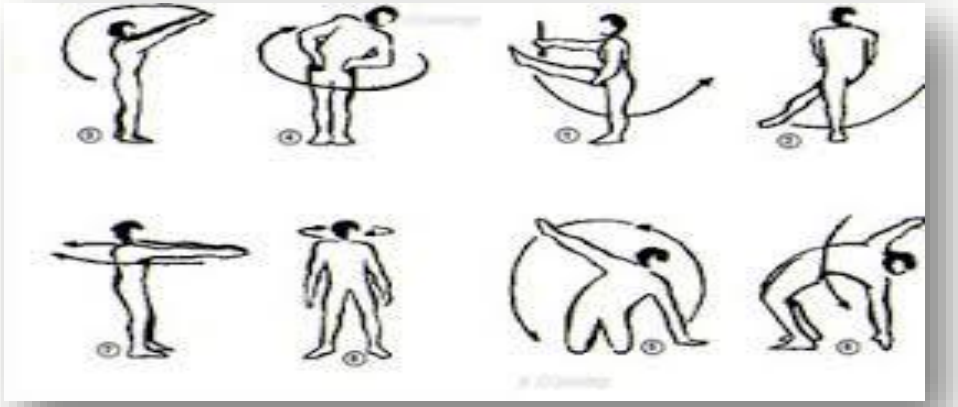
Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

1. CALENTAMIENTO

Movimiento articular estática y coordinación activa. En el puesto se realizan diferentes movimientos coordinativos como títeres, tijeras, combinación de títeres y tijeras, taloneo adelante y atrás, combinación del taloneo, elevación de rodillas. Después se realiza en movimientos cortos desplazamientos adelante atrás, laterales.







Semana: 1 Día: 1

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Actividad 1: El estudiante se ubica en fila vertical, las medias o zapatos estarán ubicadas en hilera, se le pide al escolar que camine alternando cada pierna manteniendo coordinación, llevando la pelota en la mano, ubicándola dentro de una olla.

Actividad 2: El estudiante y los acompañantes ya sea papa, mama o hermanos se ubican en fila vertical, se entrega la pelota a la primera persona, se le da la indicación de cómo debe pasar la pelota por arriba, por abajo y hacia atrás, luego pasar la pelota hacia la derecha e izquierda y hacia atrás, cuando la pelota la tenga el último de la personas deberá caminar hacia delante y se cambia el orden de este modo sucesivamente.

Actividad 3: El estudiante estará ubicado a 5 metros frente a los tarros con una pelota, al momento de dar la orden por el profesor, el estudiante deberá lanzar la pelota hacia los tarros hasta derrumbarlos todos así sucesivamente.

MATERIALES:
Medias o zapatos, pelotas, ollas y tarros



Semana: 1 Día: 1 Unidad 1

3. ESTIRAMIENTO





Vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración el estudiante sentado en una silla deberá realizar inhalación por la nariz y la espiración por la boca alzando los brazos realizar 10 repeticiones de manera lenta, luego ir al piso y realizar estiramiento general para miembros superiores e inferiores.



Semana: 1 Día: 1 Unidad 1

4. RETO

Reto del día: llevar en medio de las piernas una pelota de ping pong, llevarla al otro extremo con una distancia de 5 metros ir y volver, recuerda no dejar caer la pelota, si esta se cae volverá hacer el recorrido.





MATERIALES:
pelota de ping pong



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Unidad 1

Sabías qué?

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Centro de interés:

DISCAPACIDAD FISICA

FÚTBOL DE SALÓN

Dos equipos, compuestos por cuatro jugadores de campo y un arquero, se enfrentan entre sí.
Se juega con un balón grande de gimnasia que puede golpearse y empujarse con la mano o con la propia silla de ruedas.







Duración: 7 Dic al 10 Dic | **Ciclo: 4** | **Grado: 8**

Objetivos	- **Desarrollar en escolares habilidades y destrezas necesarias para el desarrollo de la autonomía.** - **Estimular con eficiencia el desarrollo motriz.** - **Mejorar la ubicación dentro de un espacio.** - **Orientar a los padres de familia en las actividades para que ellos refuercen los juegos en casa.**

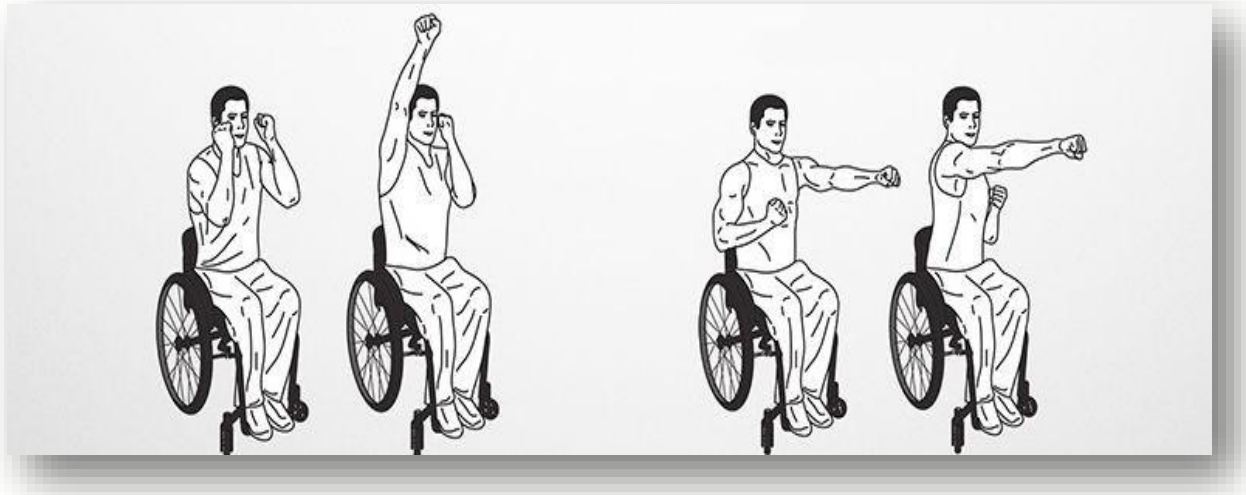


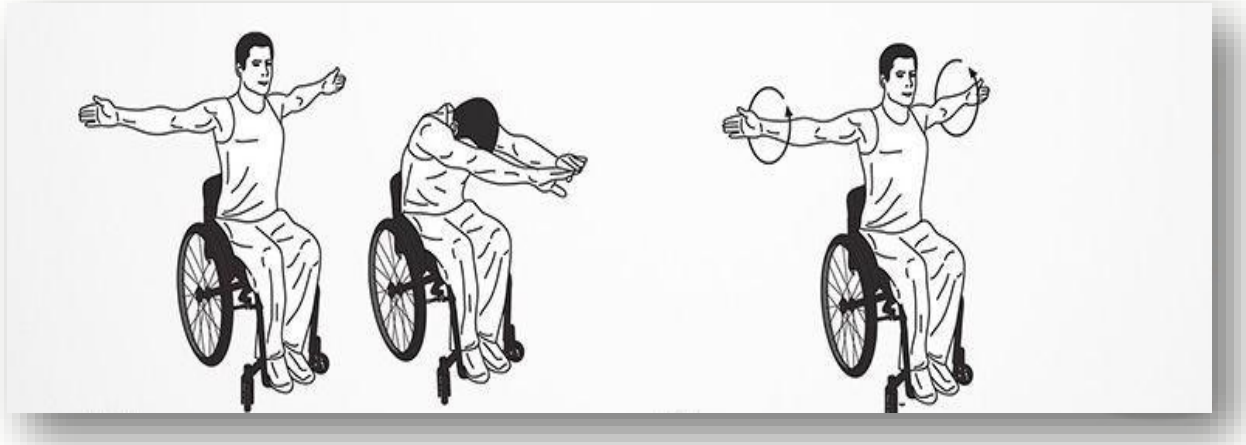
Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

1. CALENTAMIENTO

Movimiento articular coordinativos como brazos arriba y abajo, brazos al lado y al frente, movimiento de cabeza. Después se realiza en movimientos cortos desplazamientos con silla de ruedas adelante, atrás y dando círculos en un extremo en medio de zapatos.





Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Actividad 1: realizar ejercicios de desplazamiento en zig zag colocando obstáculos como medias o zapatos empleando la silla de ruedas se hará la vuelta por detrás de cada obstáculo, se realizara 10 pasadas ida y vuelta es una.

Actividad 2: se realizara ejercicios de auto cargas en brazos en sedente en el piso sobre colchoneta se levantara con los brazos, luego en sedente en la silla se hará fortalecimiento de miembros superiores con un caucho los brazos de manera horizontal los brazos deberá abrirlo y cerrarlos, realizar diagonales con los brazos, con botellas llenas de agua o arena realizar movimientos de los brazos arriba y abajo con los brazos de manera horizontal y vertical, fortalecer tríceps colocando con las botellas colocando los brazos detrás de la cabeza y doblar los codos.

Actividad 3: con un balón posiblemente de drible llevar el balón driblando de un extremo a otro de una distancia de 5 metros hacerlo 10 veces ida y vuelta 1, luego con el balón desde una distancia de 5 metros al frente colocar un tarro o caja intentar encestar la pelota.

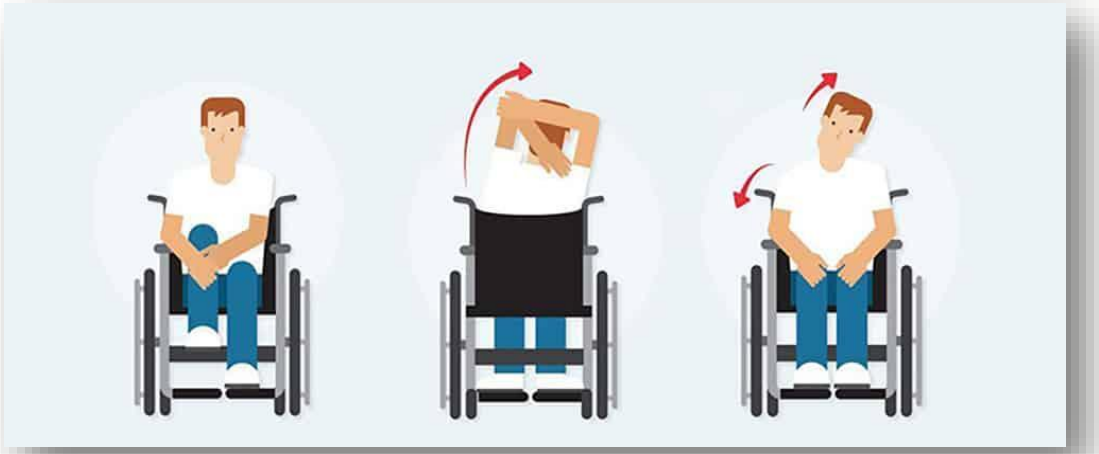
MATERIALES:
Medias, zapatos, cauchos elásticos, colchoneta o un tapete, botellas llenas de agua o arena, pelota que drible, caja o tarro.

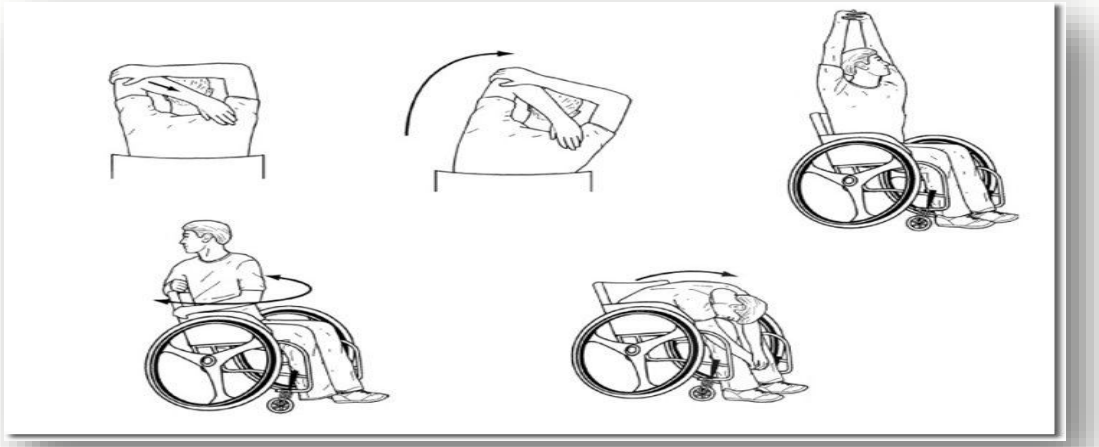


Semana: 2 Día: 2

Unidad 1

2. ESTIRAMIENTO





Realizar entrenamiento cardiopulmonar con ejercicios que se pueden realizar en la silla de ruedas, como movilizar los brazos de manera activa o activa asistida empleando elementos que hay en casa como bastones o palos de escoba. Realizar los siguientes estiramiento de 10 a 20 segundos.



Semana: 2

Día: 2

Unidad 1

3. RETO

Reto del día: llevar en la boca una cuchara y un ping pong puesta en la cuchara de un extremo a otro y desplazarse sin dejar caer el pin pon si esto pasa deberá comenzar nuevamente. La distancia deberá ser de 5 metros.







BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Semana: Día:

Unidad 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Retroalimentación

¿Que tal te parecieron los retos?_____
_____
_____



Retroalimentación

¿Los ejercicios están acordes para ti?_____
_____
_____

En esta semana lograste:

- Compartir con la familia.
- Realizar los ejercicios en familia.
- Salir de la rutina.
- Mejorar mi movilidad.

