SUPERFICIES DE CONTACTO “BORDE INTERNO Y EXTERNO”

Hola amiguitos el día de hoy trabajaremos unas actividades muy divertidas, “ animo no te aburrirás la pasaras muy entretenido o entretenida” “TU PUEDES”



Nombres formadores

1) Jonathán Sepulveda
2) Jessica Paola Sanchez
3) Anyela Sanabria
4) Juan Carlos Vasquez Cristiano
5) Edgar Armando Sabogal

RECUERDA EL CONSTANTE LAVADO DE MANOS

MATERIALES

- 1 silla
- 1 globo
- 1 caneca
- 1 balón

COMPENTENCIAS:

CICLO: 3

- Conoce las superficies de contacto y su importancia para el desarrollo de tu cuerpo.
- Reconoce la importancia de manejar las superficies de contacto “borde interno y externo”.
- identifica la manera en que mejor se sienta para la ejecución del movimiento.

Movilidad Articular

1



2



1. Flexión cuello derecha – izquierda.

2. Flexión cuello adelante – atrás.

3. Círculos amplios de brazos adelante – atrás.



4



4. Flexión tronco derecha - izquierda

5. Círculos tronco derecha - izquierda

5

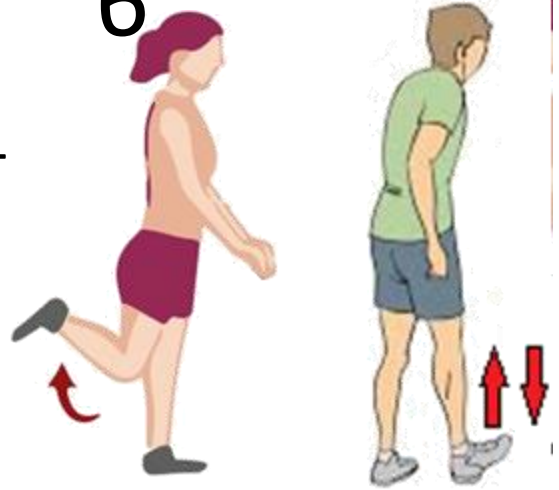


6. Flexión rodilla arriba - abajo

5. Flexión tobillo arriba – abajo.

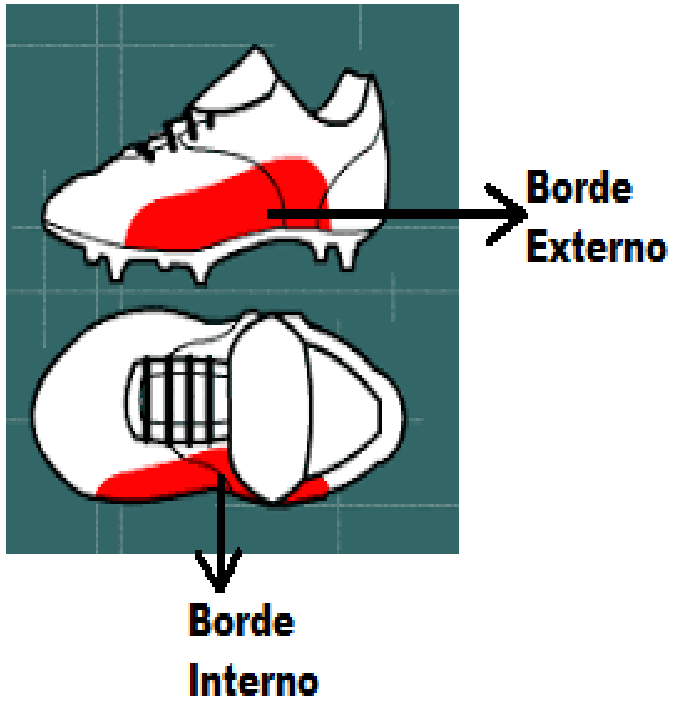
7. Tobillo arriba y abajo, pie derecho e izquierdo

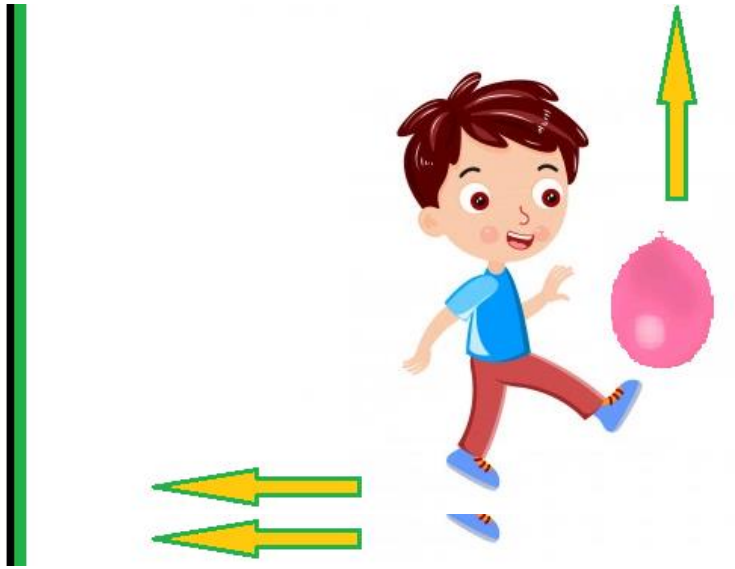
6



7

Calentamiento





<u>Juego de calentamiento:</u> **Los estudiantes se ubicarán cerca de una pared con un globo.**

1. Nos alejemos de la pared a un (1) metro de distancia, el cual será el punto de partida. Iniciamos lanzando el globo hacia arriba con el borde interno del pie y en velocidad nos desplazamos a tocar la pared y regresar antes de que la globo caiga al piso. Esto lo realizaremos durante 1 minuto sin detenerse.

2. Se repite el mismo ejercicio, pero golpearemos con borde externo del pie el globo, también por un minuto sin que toque el suelo.

Haremos Tres Repeticiones de cada superficie de contacto.

•Estiramiento



1. Sentado(a) juntas las plantas de pies y empujas con los codos tus piernas hacia abajo.

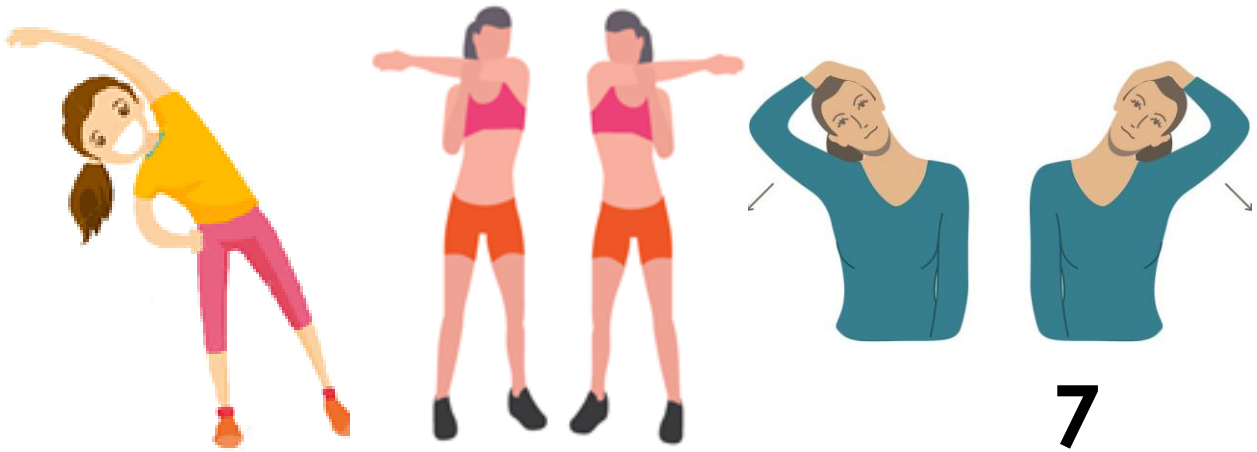
2. Pierna estirada y la otra flexionada – Agarras con las dos manos el pie de tu pierna estirada – con derecha e izquierda.

3. Separa piernas, flexionas tronco intentando tocar la punta del pie con la mano.

4. Flexión Tronco derecha - izquierda.

5. Brazo estirado al frente y empujas con tu mano libre hacía ti.

6. Ayudando con las yemas de los dedos, empujas a la derecha e izquierda tu cabeza.



ACTIVIDAD CENTRAL

MATERIALES: (Globo- Balde – Balón y Silla).
1.Alistamiento con el Globo, donde vamos a tratar de mantener el dominio del mismo golpeando con el borde interno y externo. Luego debe realizarse desplazamientos de un lugar a otro si dejar caer el globo e intercambiando un golpe interno y externo con el mismo pie, como variante vamos a intercalar el golpe realizándolo con derecha e izquierda de igual manera alternando los dos pies y las dos superficies de borde interno y externo.
2. El juego consiste en llevar el globo al balde desde un metro de distancia y lograr introducir el mismo 5 veces en 1 minuto, manejando el perfil hábil.
VARINTES:
.Cambiar el juego al perfil menos hábil y disminuir la meta a cumplir ingresando 4 veces el globo en 1 minuto.
.Realizar el juego manejando los dos perfiles incentivando a golpear el globo alternamente con borde interno y externo.
.Cada juego contara con 3 repeticiones.

1.



2.



ACTIVIDAD CENTRAL

3. En este juego se llevara a cabo con un balón y una silla, cada estudiante debe rematar tratando de ingresar el balón a la silla 10 veces desde una distancia de 2 pasos, durante 1 minuto, utilizando el perfil hábil y las superficies de borde Interno y externo.
VARINTES:
.Cambiar el juego al perfil menos hábil y disminuir la meta a cumplir ingresando 10 veces el balón dentro de la silla en 1 minuto.
.Realizar el juego manejando los dos perfiles incentivando a golpear el balón alternamente un lanzamiento con borde interno y el otro con externo.
.Cada juego contara con 3 repeticiones.

3.

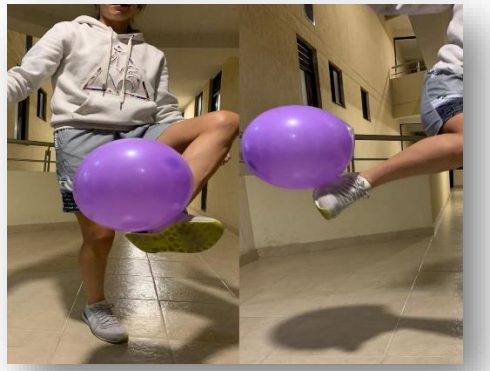


4.



RETO

Te reto a realizar 10 toques con el borde interno y 10 toques con el borde externo con una BOMBA.
¡Recuerda que no debes dejar que la bomba toque el piso!



VAMOS … SE QUE PUEDES LOGRARLO

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

VUELTA A LA CALMA

Ejercicios de respiración: toma aire por la nariz y bota por la boca 5 Rep.



Siempre recuerda hidratar



El Estiramiento es un trabajo de relajación y evita cualquier lesión

1	2	3	4	5	6	7	8
							

RETRO ALIMENTACIÓN

Retroalimentación

1. ¿QUÉ APRENDISTE?

Retroalimentación

2. ¿ LOGRASTE HACER LOS RETOS Y ACTIVIDADES?

En esta semana lograste:

1. _____

2. _____

Recuerda que la disciplina y el esfuerzo te llevan a alcanzar tus objetivos.

ACTIVIDAD FINAL

MICROFUTBOL

PARA TODOS

G	Y	O	F	B	D	E	S	T	R	E	Z	A	S	R	G	S
E	S	E	X	A	V	E	L	O	C	I	D	A	D	E	D	E
A	O	E	C	L	C	X	P	U	B	L	I	C	O	C	D	I
Z	R	E	U	O	E	A	A	Z	T	A	E	E	J	R	Y	U
O	I	A	L	N	O	D	M	J	S	U	V	E	U	E	Y	E
F	W	K	E	T	E	R	J	P	Z	T	E	E	G	A	N	R
Y	T	A	Z	A	S	Q	D	O	E	E	T	L	A	C	W	E
Q	V	Y	R	J	G	K	O	I	O	O	O	G	D	I	U	U
X	A	V	P	B	W	Q	E	O	N	O	N	D	A	O	R	U
R	Z	R	A	E	I	E	H	U	Q	A	U	A	S	N	E	R
F	E	J	Q	N	N	T	F	T	D	R	C	O	T	M	M	T
R	U	A	I	U	C	A	R	L	U	S	K	I	O	O	A	T
E	X	E	C	P	E	I	L	O	Y	Z	E	I	O	G	T	Y
N	O	Y	R	C	T	R	N	T	S	I	D	O	X	N	E	Y
P	L	I	Y	Z	I	U	O	C	Y	S	F	H	Z	Q	S	B
U	Z	E	W	G	A	O	T	R	O	O	I	L	G	O	L	O
M	X	E	C	D	S	U	N	G	I	Y	Y	J	W	U	U	E

GOL	FUERZA	PENALTY	ARQUERO
BALON	JUGADAS	CINCO	
PUBLICO	ARBITROS	REACCION	
RECREACIO	REMATES	DESTREZA	
NOORDINAC	CAMPEONAT	VELOCIDAD	

DIVIERTE CON ESTA SOPA DE LETRAS.

Educima.com