

SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:	MARICHUELA	NOMBRE DE FORMADOR	JULIAN RICARDO MARTINEZ DELGADO
	CICLO 1 Y 2	NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHA:	DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DE 2022		
		SESIÓN Nº:	1, 2, 3 Y 4
LOCALIDAD	5 USME	FECHA:	DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DE 2022
ZONA:	4	HORA:	DE 1PM A 4:00PM
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	Vivenciar múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.		
COGNITIVA:	Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas		
PSICOSOCIAL:	Participa en las actividades planteadas dentro de un ambiente de cordialidad y respeto, utilizando y cuidando los espacios para ayudar a los compañeros que lo requieran y también en		
LÚDICA:	Vivenciar las secuencias de acciones como es la coordinación gruesa y fina en la búsqueda de manejar adecuadamente sus segmentos corporales		
TEMA GENERAL:	Actividades hacia el fortalecimiento de capacidades direccionadas al juego recreativo		
MATERIALES:	Platillos, conos, balones, aros		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	1. Saludo y presentación JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA Y EL INTERCAMBIO DE SABERES 2. Calentamiento: se realiza llamado a lista. Actividad 1: Movilidad articular, para todas nuestras clases es importante que antes de iniciar realice los siguientes movimientos con tu cuerpo para prepararlo para los juegos y actividades que vamos a realizar. Realiza 10 rotaciones, flexiones o extensiones con cada parte de tu cuerpo. *Cuello: Inicia con la cabeza llevándola de un lado hacia el otro y luego de adelante hacia atrás. *Hombros: eleva el brazo derecho, bájalo y luego has lo mismo con el brazo izquierdo. Por ultimo lleva los brazos a delante y atrás haciendo círculos. *Codos: extiende y flexiona tus brazos. *Muñeca: realiza rotaciones hacia un lado y luego hacia el otros con tus muñecas al mismo tiempo. *Tronco: inclina tu tronco hacia delante y atrás y luego de derecha a izquierda. * Cadera: lleva tu pierna derecha adelante y luego atrás, repite el ejercicio con la pierna izquierda. Por ultimo lleva las piernas a los lados aleatoriamente. *Rodillas: eleva tu pierna derecha y realiza flexión y extensión luego repite el ejercicio con la pierna contraria. *Tobillos: realiza círculos con tus tobillos uno a la vez.		
FASE CENTRAL:	Día 1: TRABAJO DE COORDINACION VISO MANUAL - Los estudiantes deben hacer un recorrido de un punto A otro B Lanzando una pelota y atrapa el recorrido es ida y regreso, haremos tres recorridos. - Los estudiantes inician con la pelota en la mano derecha lanza a mano izquierda, seguido de mano izquierda a derecha así sucesivamente todo el recorrido debe lanzar y dar un aplauso antes de atrapar de nuevo la pelota, si que se cáiga la pelota . - Ahora vamos hacer el recorrido pero con una bolsa Lanzaremos una bolsa, deben ir saltando a píen juntos de un punto a otro mientras golpean la bolsa con la palma de la mano derecha, cuando completemos tres recorridos ida y regreso cambiamos de mano. Día 2: Tejo criollo para este juego vamos a utilizar unas cubetas de huevos y pelotas de papel, se crean tres equipos de 5 participantes se ubican 3 cubetas de huevos cada equipo se ubica a dos metros de frente de las cubetas se debe lanzar la pelota de papel con la finalidad de embocinar la pelota de papel cada participante lanza dos pelotas. gana un equipo y pierden 2 penitencia física a los dos últimos equipos. Día 3: Bolos modificados se colocan 6 botellas o vasos plasticas en forma de triangulo los competidores se hacen a dos metros de distancia donde van a lazar una pelota echa de papel reciclado cada botella o vaso plástica tiene una puntuación de 5 puntos de acuerdo a la cantidad de botellas o ovasos impactadas será su puntuación cada participante tendrá 3 lanzamientos reglamento solo podrá lanzar con las manos. Día 4: COMPETENCIA EN GRUPOS SALTO CON COSTAL: Se realizaran 2 grupos en el que cada niño se pone un costal en su parte inferior (de pies a cadera) y tendra que desplazarse salstando partiendo desde un ponto A al punto B en saltos y se devuelve, pasa el costal a su compañero así sucesivamente hasta que pasen todos. (gana el grupo que termine primero en pasra todos .		
RETO:	Día 1: Vamos a usar 10 o mas pelotas de papel o medias enrolladas, todas deben estar en el piso distribuidas por todo el espacio de trabajo. cada niño tendra que ir lanzando una bolsa y golpendo con la mano sin dejar caer mientras va recogiendo las pelotas y echándolas en una caneca, gana el que logre recoger mas pelotas. Día 2: vamos a utilizar pelotas de papel delimitamos el campo en dos partes iguales tendremos todos una pelota de papel, debemos mantener nuestro campo sin pelotas es decir vamos a lanzar las pelotas nuestras y las que nos lancen en un tiempo determinado cuando se diga para se cuantas pelotas ahí en cada campo el campo que tenga menos pelotas será el ganador. Día 3: SALTO EL RELOJ CON SOGA: Los estudiantes realizan una fiala mientras dos personas baten el lazo, uno a uno va pasando y empiezan con un salto, luego pasan nuevamente y realizan2 saltos y así 3, 4, 5, 6, saltos hasta llegar a 12, gana el que realice los saltos seguidos. Día 4: SALTA A TU COMPAÑERO: Los estudiantes realizan una fila el primero se pone acostado bocabajo y el que sigue lo salta y se pone separado en posición bocabajo para que el siguiente los salte y así sucesivamente se van ubicando y saltando hasta llegar a un punto meta.		
FASE FINAL :	Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento de 20 a 30 segundos por cada ejercicio. 1. Lleva tu cabeza al frente y presiona suavemente con tus manos. 2. Lleva tu cabeza hacia los lados y apoya con tus manos. 3. Lleva manos arriba flexionando uno de tus codos y intenta tocarte la espalda. 4. Lleva brazo al frente e intenta llevarla hasta el hombro de la otra mano 5. Extiende tus rodillas y apoya las palmas de tus manos al piso. 6. Lleva brazos atrás y extiéndelos 7. Extiende rodillas e inclínate hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 8. Flexiona una de tus piernas y con tu mano toma el empeine de tu pie, 9. Extiende brazos y toma la palma de tu mano empujándola levemente hacia atrás (no dejes al gordito por fuera). 10. Comienza con la planta de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada. 11. Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados. 12. Repítelo, con las piernas abiertas y agárrrate las plantas de los pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas. 13. Repítelo con las piernas cerradas, las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta. 14. Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo. 15. De pie con las piernas juntas acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas. se realiza retroalimentación y reflexión de los temas del día.		
OBSERVACIONES:			

SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:	MARICHUELA	NOMBRE DE FORMADOR	JULIAN RICARDO MARTINEZ DELGADO
	CICLO 3 Y 4	NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHA:	DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DE 2022		
		SESIÓN Nº:	1, 2, 3 Y 4
LOCALIDAD	5 USME	FECHA:	DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE DE 2022
ZONA:	4	HORA:	DE 1PM A 4:00PM
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	Desarrollar el ritmo necesario en la adaptación del cuerpo a las velocidades y tipos de desplazamientos		
COGNITIVA:	Reconoce los tipos de desplazamientos y los utiliza en los diferentes juegos propuestos en la sesión de clase.		
PSICOSOCIAL:	El cuidado de parque y la importancia de botar basuras en estos espacios.		
LÚDICA:	Irradiar los gestos posicionales a través de métodos de comando directos e indirectos		
TEMA GENERAL:	Actividades hacia el fortalecimiento de capacidades direccionadas al juego recreativo		
MATERIALES:			
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	El formador realiza un circulo en la mitad de la cancha y se dispone a realizar toda la secuencia de estitamiento de cabeza a pie explicando cada uno de los grupos musculares y siendo observado por sus estudiantes los cuales copiaran los ejercicios.		
FASE CENTRAL:	<p>CLASE 1: Se divide el grupo en dos grupos, el Juegos se llama "el bobito" para desarrollar el trabajo enequipo (se enfrantarán dos grupos de niños y un bobito para cada grupo)- Predeportivo con situaciones reales de juego y variantes (laterales, frente, espalda con balón y sin balón) se divide la cancha en superficies de juego de 10 por 10 en promedio donde el balón no podrá salir.</p> <p>CLASE 2: Se divide el grupo en 7 grupos de máximo 7 niños para un juego de relevos, al frente se coloca un platillo a una distancia de 7 metros, se ejecutan desplazamientos a máxima velocidad ida y vuelta se cambiará las formas de correr (frontal, lateral y de espalda), luego ejercicio: ELEVACIÓN DE RODILLA: levanta las piernas hasta que forme un ángulo de 90 grados con el tronco, repite con la otra pierna, y continúa alternando un lado al otro durante 40 segundos, SENTADILLAS CON SALTO: Comienza haciendo una sentadilla normal, luego salta haciendo fuerza con el abdomen, cuando caigas agacha el cuerpo en posición de sentadillas, realízalo durante 40 segundos. PLANCHA CON ROTACIÓN DE CADERA: Ubícate en posición de plancha, luego realiza una rotación de la cadera hacia la derecha y acto seguido hacia la izquierda, realiza este ejercicio durante 40 segundos. SENTADILLAS CON CAMBIO DE PIERNAS: Comienza en la posición básica de sentadillas, salta hacia arriba, colocando un pie adelante y el otro detrás y así vas cambiando las piernas durante 40 segundos.</p> <p>CLASE 3: Se ubica un cuadrado de 10 x 10 donde se desarrollaran unos ejercicios dentro del cuadro, los niños no podrán salirse de este espacio dispuesto. Los niños correrán en tres velocidades y tres desplazamientos (frontal, espalda y lateral) las cuales el formador indicará con su voz y los estudiantes deberán responder a la velocidad según el número. Se ubicarán en dos grupos los cuales deberán defender un arco y atacar el otro (utilizaremos los arcos de fútbol de salón y una pelota de balón mano) la regla para avanzar será a través de pases libres y la zona de anotación será el gol el cual no puede ser dentro del área de la cancha de fútbol de salón; el formador dirá cuál de los dos equipos asume el rol de ataque o defensa.</p> <p>CLASE 4: En un espacio de 10 metros por 10 metros se jugará a la lleva, el tiempo de juego es de 40 segundos y las reglas serán 1. no salirse del cuadro, 2. No se puede empujar a los compañeros. Se cambiarán y se incorporarán nuevas reglas como por ejemplo 2, 3 llevas.</p>		
RETO:	<p>CLASE 1: En un espacio de 3 metros cuadrados el alumno deberá combinar las direcciones y los sentidos golpeando 1 bomba con la mano sin dejarla caer durante 1 minuto.</p> <p>CLASE 2: En una distancia de 3 metros dos filas enfrentadas deberán lanzar y atrapar la pelota (balón mano) sin dejarla caer 30 veces todo el grupo de niños, estos lanzamientos no se podrán hacer hasta que el formador lo indique.</p> <p>CLASE 3: Se ubican 5 los conos (conos) deberán derribarlos con la mano menos habil cada integrante tendrá 4 lanzamientos, gana el equipo que más derribe. la forma de lanzar la pelota para derribar los conos será libre de cada lanzador y podrá copiar el lanzamiento de algún integrante del equipo o de los rivales.</p> <p>CLASE 4: Compíte con un compañero en posición sentado con las piernas abiertas y los dos brazos cerrados a empujar un objeto que está en el piso lo más lejos posible, ten en cuenta subrayar el lugar donde todos deban sentarse y hasta donde cada uno empuje el objeto. Recuerda pausar las normas antes de empezar como por ejemplo que los pies no se pueden flexionar ni correr el cuerpo hacia adelante y dar un tiempo antes de la partida para que cada estudiante analice cuál es la mejor opción.</p>		
FASE FINAL :	El Formador selecciona otro estudiante al azar para que de forma autónoma realice toda la secuencia de estitamiento de cabeza a pie explicando cada uno de los grupos musculares y siendo observado por sus estudiantes los cuales copiarán los ejercicios.		
OBSERVACIONES:			