Formato Ficha Técnica Vacaciones Recreodeportivas 2021-II

Objetivos:

-Equipo Formación Ciudadana:

-Equipo Bogotá Formación: Brindar a los NNAJ de Instituciones Educativas Distritales (IED), alternativas de esparcimiento en el tiempo libre, donde puedan experimentar disfrute y goce pleno de sus emociones y habilidades sociales a través de actividades recreodeportivas afianzando la tramitación de conflictos y el desarrollo de tareas complejas individuales, grupales reforzando el sentido de apropiación del espacio público en los parques y escenarios de la ciudad que se convierten en espacios de aprendizaje de la construcción de ciudadanía.

Fecha: del 29 de noviembre al 4 de diciembre.

Horario: dos jornadas por día, de 9:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.

Escenario: Parque Metropolitano El Tunal

Localidad: Tunjuelito (6)

UPZ: 62 - Tunjuelito

Barrio: Ciudad Tunal

Componentes formación ciudadana: Confianza, Solidaridad, trabajo en equipo y apropiación espacio público.

Dimensiones Equipo Bogotá Formación: Motriz, Cognitiva, psicosocial y lúdica

Grupo 1: niños entre 6 y 10 años

Grupo 2: niños entre 11 y 16 años.

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 1

***Grupo 1**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos adaptados: JUEGO DE BOLOS ADAPTADOS: Con botellas de plástico organizamos el juego de bolos tanto para personas convencional como para personas con alguna dificultad (motriz, visual o cognitiva) usaremos una pelota o balón que contenga un dispositivo sonoro, este juego se puede desarrollar cerca de una pared que sirva de apoyo para las personas con dificultad motriz.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias realizando un mural, puntos positivos y puntos por mejorar.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos adaptados: Juegos recreativo: Captura la bandera: se realizará la división de los infantes en 2 grupos A y B cada equipo tendrá en su poder 5 banderas las cuales serán situadas en las bases de los equipos, cada equipo deberá tomar las 5 banderas del equipo contrario sin ser atrapados, el primer equipo que tenga en su base las 10 banderas será el ganador.

3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de respiración. Después de ello se procederá a realizar los estiramientos comenzando por el tren superior y finalizando con el tren inferior. Se realizará la retro alimentación y la elaboración del mural.

4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos predeportivos:

Actividad 1: juego de yermis

- Se juega entre dos equipos sin límite de personas, normalmente entre 5 y 10 por equipo
- Al equipo que este ponchando (a la ofensiva) no se le vale caminar con la pelota, solo pueden hacer pases entre los jugadores de su mismo equipo
- Si un jugador del equipo que está ponchando se sitúa a la espalda de uno de sus contrincantes, este último no podrá correr más porque quedará "cubierto"; entonces utilizará un bate para detener el pelotazo.
- Se usa una pelota generalmente de caucho que quepa en la mano o una pelota de tenis.
- El equipo que está a la defensiva porta bates o palos, usados para el despeje de los posibles lanzamientos del equipo contrario, que intenta ponchar a sus rival.

Hay una torre de aproximadamente 12 tapas de gaseosa que es el eje principal del juego, cada punto nuevo comienza con esta torre armada. Al comenzar el juego el equipo que está a la ofensiva lanza o rueda la pelota contra la torre de tapas, si no se desarma la torre en los lanzamientos de cada jugador se cambia de turno. Si la torre es desarmada el equipo a la ofensiva intenta ponchar a los rivales con la pelota de tenis quienes no deben dejarse ponchar del otro equipo, mientras que al mismo tiempo intentan armar nuevamente la torre de tapas, si lo logran antes de ser ponchados gritan yermis, todos los integrantes del equipo se anotan un punto y no se cambia de turno. Pero si no logran armar la torre de tapas y son ponchados se cambia de turno, es decir, el otro equipo comienza lanzando la pelota contra la torre de tapas.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

Actividad 1. Realizar estiramientos para volver a la calma.

Actividad 2. Realizar una cartelera con los estudiantes con frases alusivas al proceso desarrollado en clase.

Actividad 3. Invitación a los estudiantes a participar nuevamente en la siguiente clase vacacional.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**
1:00 pm Recepción participantes.
1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
2:40 pm Actividad juegos predeportivos: JUEGO:" LA LLEVA EN CADENA" Inicia una persona tocando algún compañero el cual se tomará de la mano y seguirán persiguiendo y agrandando la cadena, hasta que no quede nadie libre.
JUEGO: "BLANCO Y NEGRO" Los participantes se colocarán en dos filas espalda con espalda, a la voz del color que se diga perseguirá al otro color, Y se tendrá un espacio línea de limite. JUEGO: "LA COOPERACIÓN" Llevo el balón, lo dejo y vengo por mi compañero hasta que todos pasen y corran cogidos de las manos. JUEGO: TRES COLORES. Dos grupos se hacen pases y el tercero intenta quitar el balón, si lo logra quitarse hace pases con el grupo que no perdió.
3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Ejercicios de recuperación: tensión- relajación. Valores: Respeto, solidaridad, cooperación, inclusión
4:00 pm finalización jornada tarde.
Materiales10 tapitas de gaseosa, botellas de plástico una pelota Pliego de papel periódico.

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 2

***Grupo 1**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos de roles: Triqui traque mimográfico. (Por equipos y turnos se realiza mímica para descifrar palabras, personajes, películas, obras literarias, etc.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias realizando un mural, con puntos positivos y puntos por mejorar.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos de roles: 1-Juego recreativo : los ponchados, descripción; delimitar el espacio y colocar 4 bases, se escogerá un estudiante al azar que será el que ponchara a sus compañeros, cuando tire la bola hacia arriba los estudiantes tendrán que tratar de hacer el recorrido de las 4 bases sin que los ponchen, los estudiantes que acumulen 3 ponchadas se le colocara penitencia 2- Gimnasia básica : hacer estiramientos del tren superior y tren inferior.

3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior (se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos), recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación.

4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos recreativos:

1. **Golpeo de pelota** con las palmas, primero derecha y luego izquierda, alternado, cuadrúpeda, de derecha a izquierda por obstáculos, en diferentes direcciones.
2. **Juego boccia:** El cual se jugará por grupo iguales según la cantidad de escolares, en donde deberán lanzar la pelota a llegar a un punto específico, el equipo que quede más cerca será el ganador, este juego tendrá variaciones como lanzamientos primero con mano derecha y luego con mano izquierda, luego con pie derecho y luego con pie izquierdo, por debajo de las piernas o de espalda.
3. **Armandalas:** En una carrera de relevos el escolar deberá armar un rompecabezas de una mándala con piezas que encontrará del otro extremo del partido, cada una de las fichas contendrá una pregunta sobre los elementos que encontramos en los parques y su uso adecuado.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

Actividad 1. Realizar estiramientos para volver a la calma.
Actividad 2. Realizar una cartelera con los estudiantes con frases alusivas al proceso desarrollado en clase.
Actividad 3. Invitación a los estudiantes a participar nuevamente en la siguiente clase vacacional.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos recreativos: JUEGO:" QUIÉN QUITA MÁS PETOS": En un espacio limitado los participantes se colocarán el peto de colores en la cintura, a la voz del formador intentan coger los diferentes petos, de los compañeros. JUEGO: Por equipos con petos de diferentes colores que grupo obtiene más petos. JUEGO. QUIÉN COLOCA MÁS BALONES DENTRO DE LOS AROS: Dos grupos se enfrentan y se hacen pases con la mano e intentan meter el balón en el aro obtienen un punto. Luego se intenta realizar el pase con el pie.
3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Ejercicios de recuperación por cuartetos. Principios: Ayuda, esfuerzo, voluntad, comunicación.
4:00 pm finalización jornada tarde.
Materiales: Pelota, Rompecabezas mándala, Pliego de papel periódico

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 3

***Grupo 1**
9:00 am Recepción participantes.
9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
10:40 am Actividad juegos tradicionales y autóctonos: Juego de yermis: se forman dos equipos de igual número de participantes; el grupo No. 1 su labor es defenderse de ser ponchado con una pelota, para ese fin tiene un elemento denominado Bate: Grupo No. 2 su labor es ponchar a cada uno de los jugadores de grupo No. 1. El juego inicia cuando el primer participante lanza la pelota para derribar unas tapas colocadas a cierta distancia, si no son derribadas continuara con el 2 participante y así sucesivamente
11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias, realizando un mural con puntos positivos y puntos por mejorar.
12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**
1:00 pm Recepción participantes.
1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos tradicionales y autóctonos: (Juegos Autóctonos: FutbolBeisbol. Se dividirá la cantidad de infantes en dos equipos A y B se realizará un diamante simulando un campo de juego de Beisbol, un equipo lanzará y el otro equipo pateará una vez se hayan completado 3 outs se cambiará los roles del equipo. Se jugarán 5 entradas, el Ganador será el que haya realizado más carreras en esas 5 entradas.
11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de formadores, apoya el equipo de recreadores) Se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de respiración. Después de ello se procederá a realizar los estiramientos comenzando por el tren superior y finalizando con el tren inferior. Se realizará la retro alimentación y la elaboración del mural.
4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**
9:00 am Recepción participantes.
9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos tradicionales y autóctonos:

- **CIRCUITO DE HABILIDADES:** Carrera de arañitas: por parejas frente a frente a 5 metros de distancia, inicia el número uno desplazándose en 4 apoyos llega donde está el compañero y sale el otro a llegar al otro lado. la primera pareja en ganar coloca actividad a los demás.

- **CARRERA DE SAPITOS.** Las mismas parejas, el primero sale en salto de sapitos llega a la línea final y el compañero sale rápidamente, la pareja que lo haga más rápido gana.

- **POR EQUIPOS, SOY EL MÁS RÁPIDO:** enumerados y manteniendo la distancia, la formadora dirá el número y el niño que lo tenga sale corriendo a tocar el cono y se devuelve. la canasta: la misma actividad con la variante que saldrán por orden numérico, corren hasta la línea final realiza tres payasitos así dando la salida al siguiente.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

Actividad 1. Realizar estiramientos para volver a la calma.
Actividad 2. Realizar una cartelera con los estudiantes con frases alusivas al proceso desarrollado en clase.

Actividad 3. Invitación a los estudiantes a participar nuevamente en la siguiente clase vacacional.
12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**
1:00 pm Recepción participantes.
1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
2:40 pm Actividad juegos tradicionales y autóctonos: JUEGOS ESTACIONES:1. Quién saca más conos del cuadro con un balón con dos intentos 2. Por parejas jugar a los piques con bolas, quién gana más bolas con los piques. Se le entregan tres/3) a cada persona.3. Llegar al cuadro con menos golpes al balón y dejarlo adentro del cuadro.4. Métela el balón por el aro, se realiza por parejas en un minuto, lanza con la mano y luego sale acoger el aro y el compañero lanza el balón.
3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Ejercicios de recuperación: elongación muscular de baja intensidad y duración. Principios: Cooperación, competir, superación, precisión, paciencia.
4:00 pm finalización jornada tarde.
Materiales: botellas de plástico, una pelota, Pliego de papel periódico

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 4

***Grupo 1**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos sensoriales: Juegos de velocidad de reacción mediante estimulación auditiva, táctil y visual.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias, realizando un mural con puntos positivos y puntos por mejorar.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos sensoriales: 1- Juego recreativo la figura. Formar grupos de a 5 personas o más, realizar la figura más original e intentar aguantar durante 5 segundos. Variantes: poner condiciones como por ejemplo que haya solo 3 pies tocando el suelo; o 4 pies o dos manos. Nota: hacerles ver la importancia del trabajo en equipo, confiar en el otro, y ponerlo en práctica para cada actividad que emprendan en la vida.

2- Realizar estiramientos del tren superior y tren inferior individual, por parejas y grupos.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior (se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos), recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación. (Retroalimentación general).

4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
10:40 am Actividad juegos Motores:

1) Los estudiantes harán dos filas con una distancia prudente una vez hagan esto salen al tiempo y se van lanzando el balón la idea de este ejercicio es que se vayan caminando y corriendo sin dejar caer el balón

2) van hacer una especie de partido de futsal el cual se dividirá el grupo; la actividad consiste en que el primer equipo que haga 5 goles ganará. La idea de este juego es que deben correr y pasarse el balón solamente la superficie de contacto **(PLANTA)**

3) En fila los estudiantes van hacer un rollito **(Rodar)** mientras tanto el formador les lanzara la pelota para que los niños la cojan rápidamente en el aire

4) Cada estudiante va gatear y a sus espaldas van a cargar la pelota de papel sin dejarla caer hasta cierto punto
11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

1) Se realizará vuelta a la calma donde los niños van a relajar los músculos involucrados en la parte central

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**
1:00 pm Recepción participantes.
1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)
2:40 pm Actividad juegos sensoriales: Se realiza estiramiento, activo jugando, con el fin de elevar nuestra temperatura corporal, para ponernos a punto y poder empezar a realizar nuestras actividades de la sesión. Nuestro primer juego lo realizaremos por pareja donde los NNJA, se sentarán formando la letra V cada uno pie con pie, y lanzarán una pelota a cada uno de los pies con el fin de estirar piernas y la parte superior del cuerpo, 2º juego consiste en sostener un octavo de cartulina o una hoja de papel entre los pies, la cual se la Vamos a pasar a el compañero de al lado con el fin de ejercitar piernas, cintura y cadera. Durante estas y todas las actividades de la sesión es importante recordarles y fortalecer a los participantes el trabajo psicosocial que venimos desempeñando durante el año escolar, hablando de los beneficios de la familia y la importancia que esta tiene a lo largo de toda

nuestra vida. En esta Fase nos centraremos en realizar juegos recreativos de velocidad en equipo e individual. Nuestro primer juego consiste en formar, dos equipos o más dependiendo la participación, donde se formaran en fila india los participantes por equipo, el primero de cada equipo va a correr hasta una marca de 10 metros aproximadamente, donde habrá un cono o platillo, debe llegar al cono girar por detrás volver al punto de salida, donde le Dará la mano a su segundo compañero y juntos realizar el recorrido anterior, luego irán por un tercer participante y luego por el cuarto con un mínimo de 5 giros que se deben hacer incluyendo a todos los participantes de los equipos. Luego se realiza una rotación con el fin de que el primero de la ronda anterior sea ahora el último en la salida, con el fin de que este oxigene. 2º juego de velocidad consiste en recorrer la misma distancia con un testigo en la mano el cual puede ser un objeto con los cuales se está trabajando en la sesión, el primer participante debe correr hasta la marca situada a mínimo 10 metros girar por detrás de ella regresar y entregar el objeto(testigo) al siguiente en la fila y así sucesivamente hasta llegar al último participante, el equipo que realice el recorrido con todos sus participantes y en menor tiempo posible es el ganador. Para nuestro reto utilizaremos 9 aros los cuales estarán formados en tres Hileras formando un rectángulo o cuadrado, y con pelotas del mismo color a 5 metros de distancia, los participantes de cada equipo a la voz de salida saldrán saltando en una pierna, tomarán una de las pelotas regresan saltando en la pierna contraria y tratarán de armar un TRIQUI, el equipo que más TRIQUIS forme en 5 intentos será el ganador del reto. Durante estas y todas las actividades de la sesión es importante recordarles y fortalecer a los participantes el trabajo psicosocial que venimos desempeñando durante el año escolar, hablando de los beneficios de la familia y la importancia que esta tiene a lo largo de toda nuestra vida.

3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Para finalizar y llevar nuevamente a la calma nuestro cuerpo y estabilizar nuestra presión sanguínea realizaremos ejercicios de estiramiento, de las piernas pasando una por encima de la otra estando de pie y tratando de tocarse el pie que queda adelante sin flexionar la rodilla, también lateralmente dejaremos caer el peso de nuestra parte superior del cuerpo apoyándonos en nuestra mano y brazo lateralmente. Luego estiraremos los hombros y brazos con ejercicios naturales los cuales consiste en llevarlo a los lados y con el otro brazo ayudar a sostenerlo lo más cercano al cuerpo posible, también a la parte de atrás de la espalda como tratando de agarrar la escápula contraria para estirar ese brazo. Durante estas y todas las actividades de la sesión es importante recordarles y fortalecer a los participantes el trabajo psicosocial que venimos desempeñando durante el año escolar, hablándole de los beneficios de la familia y la importancia que esta tiene a lo largo de toda nuestra vida)

4:00 pm finalización jornada tarde.

Materiales: Balón, Platillos, Pliego de papel periódico

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 5

***Grupo 1**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos sensoriales: CARTELERA DE SUEÑOS: Se divide el grupo en subgrupos pequeños de 4 personas, a cada grupo se le proporciona elementos para realizar una cartelera que puede llevar dibujos, diversos materiales diferentes formas de aplicar que complementen sus creaciones, al final de la actividad cada grupo entrega un producto final dando sus explicaciones respectivas.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias, realizando un mural con puntos positivos y puntos por mejorar.

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad Rally Motor: Actividad Rally Motor: Carrera de obstáculos: Se realizará una carrera de obstáculos las cuales tendrán 10 pruebas, algunas serán de agilidad, fuerza, equilibrio, concentración entre otras habilidades. El infante deberá completar cada una de las 10 estaciones para completar la actividad.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de respiración. Después de ello se procederá a realizar los estiramientos comenzando por el tren superior y finalizando con el tren inferior. Se realizará la retro alimentación y la elaboración del mural.

4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad Rally Motor: Se realizará un circuito donde se armarán dos equipos y a su vez habrá una pista de obstáculos que estará conformado de las siguientes estaciones:

1) **Agilidad:** El niño o la niña tendrá que pasar en zigzag por muchos platillos que se encuentran al frente de él , el niño tendrá que pasar conduciendo un balón con planta.
2) **Saltos:** El niño o la niña tendrá que hacer una serie de saltos en el menor tiempo posible gana el que tenga el menor tiempo.
3) **Arrastre bajo:** Los niños deberán pasar por debajo de una serie de cuerdas donde tendrán que arrastrarse para llegar al otro extremo de la salida.
4) **Puntería**: Deberán encestar una serie de pelotas en un aro que encontraran en el suelo, la idea del juego es que dentro del aro deberá haber 5 pelotas.

5) BURPEES (RESISTENCIA): Realizarán 5 burpees rápidamente, una vez los realice deberán correr hasta el punto inicial

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

1) Se realizará una vuelta a la calma de manera regulada por medio de caminata
2) Los niños y niñas se ubicarán en un círculo gigante y realizarán los estiramientos propuestos por el formador deportivo de tren inferior a tren superior.
3) **RETROALIMENTACION:** En medio pliego de papel el participante dibujará la actividad que le halla significado más y escribirá una frase sencilla de la enseñanza que esta le dejó

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad Rally Motor: Se iniciará con ejercicios de movilidad articular de todos los segmentos corporales (cuello, hombros, codos, muñecas, tronco, cintura, cadera, rodilla, pie) realizando los movimientos anatómicos que cada articulación puede hacer. Después en su espacio delimitado irán imitando la forma en la que hacen y andan diferentes animales (gallinas, cocodrilos, arañas, canguros, etc) las veces que la formadora le indique. Se jugará a espejito en donde en parejas cada una alejada un metro entre ellas uno empezara a imitar al otro haciendo exactamente lo que él quiera que haga, esto se hará durante dos minutos y después se cambiara y el que estaba imitando pasa a dirigir y se podrá repetir dos veces cada uno dirigiendo. Estiramiento general dinámico.

juego numero 1: Ponle la cola al burro El profesor dibuja un animal en una cartulina (por ejemplo, un burro) al que le falta su cola. Uno de los estudiantes tendrá que ponérsela, pero lo hará con los ojos vendados y siguiendo las indicaciones de todos sus compañeros. **juego numero 2**: Juego de 10 pases El juego consiste en intentar hacer 10 pases consecutivos entre miembros del mismo equipo, sin que los jugadores del otro equipo puedan interceptar o tocar el balón. Cada 10 pases consecutivos obtienes un punto Gana el equipo que llegue primero a 5 puntos. Si el balón es interceptado por el otro equipo, esto a su vez inicia el conteo de los 10 pases; si el balón sólo es tocado, pero permanece con el mismo equipo, el conteo debe comenzar de nuevo desde cero. Cada vez que se hace un pase correcto, el receptor del balón dice el número del pase que está haciendo, para que todos sepan el número total de pases hechos. Variantes del juego de los 10 pases: los que tienen el balón deben quedarse quietos en el lugar y sólo pueden pasar.

Reto: Ponle la cola al burro por equipos a 10 puntos y penitencia al equipo que menos puntos obtuvo

3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: Se realizarán estiramientos de todos los segmentos corporales, y se realizara una retroalimentación acerca de la clase realizada, el trabajo en equipo y la importancia de cuidar nuestro entorno.

4:00 pm finalización jornada tarde.

Materiales: Conos, platillos, pelotas, bolsas, marcadores, papel. Conos, platillos, pelotas, aros. Tubos de papel higiénico, botellas tapas, aros.

Descripción de la intervención minuto a minuto Día 6

***Grupo 1**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad Rally Motor Rally motor. Recorrido por estaciones en las que se realizarán recorridos rodando, saltando, lanzando, atrapando, conduciendo y pateando.

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación: Trabajo de relajamiento, estiramiento y vuelta a la calma, se realiza una retroalimentación con los participantes compartiendo sus experiencias, realizando un mural con puntos positivos y puntos por mejorar.))

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos de roles: 1-Juego recreativo : los ponchados, descripción; delimitar el espacio y colocar 4 bases, se escogerá un estudiante al azar que será el que ponchara a sus compañeros, cuando tire la bola hacia arriba los estudiantes tendrán que tratar de hacer el recorrido de las 4 bases sin que los ponchen, los estudiantes que acumulen 3 ponchadas se le colocara penitencia 2- Gimnasia básica : hacer estiramientos del tren superior y tren inferior.

3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: El Formador hace la vuelta a la calma con estiramiento de tren superior y tren inferior (se hace el énfasis que cada estiramiento es de unos 10 a 15 segundos), recomendaciones básicas de higiene personal y la hidratación

4:00 pm finalización jornada tarde.

***Grupo 2**

9:00 am Recepción participantes.

9:20 am Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

9:40 am Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

10:40 am Actividad juegos tradicionales y autóctonos:

Se divide el grupo en dos en el cual se deben cumplir 4 retos

1). Relevos de carretilla en línea recta de 20 metros. el grupo se ubica a 20 metros del líder y al sonar el silbato, el líder grupo trae en carretilla aun miembro del equipo y se cambia el roll hasta que traigan a todo el equipo.

2). Camina de cangrejo por equipos y distancia de 10 metros

3). Congelados bajo tierra por equipos

11:40 am Actividad vuelta a la calma y retroalimentación:

1) Estiramiento de tren inferior y superior guiado por el formador deportivo.

2) Escribir en el papel periódico lo que más les gusto

3) retro alimentación del grupo

12:00 am finalización jornada mañana (el equipo de recreadores y formadores tomara su espacio para el almuerzo)**.**

1:00 pm Recepción participantes.

1:20 pm Actividad rompe hielo - calentamiento: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

1:40 pm Actividad Recreativa: (en este espacio se relacionará la descripción de la actividad propuesta y liderada por el equipo de recreadores, apoya el equipo de formadores)

2:40 pm Actividad juegos predeportivos: movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Juego de calentamiento: juego la casa esta sucia: se distribuirán en dos grupos de la misma cantidad de participantes, cada uno tendrá una pelota de papel, delimitaremos el campo en dos cuando el formador de la partida deben lanzar las pelotas ala zonal de equipo contrario y a la vez ir desocupando su zona,. Cuando la formadora diga estatua todos se quedan quietos y contamos cual equipo tiene menos pelotas en su zona, así sabremos quien es el ganador. 4- estiramiento general dinámico.

juego 1: EL PAÑUELO Si el equipo es de 10 personas se enumeran, una persona sujeta un pañuelo al centro y grita un número, la persona de cada equipo con ese número debe correr por el pañuelo y ganarlo corriendo de vuelta a su sección antes de que lo atrape el participante contrario. **juego 2:** Policías Y Ladrones Los policías deben encontrar y atrapar a los ladrones escondidos y llevarlos a la cárcel, si un ladrón logra llegar a la cárcel salva a sus compañeros. **juego 3:** Las Cuatro Esquinas Un participante queda al centro y los demás se van a las 4 esquinas, a la orden de uno de ellos se intercambian las esquinas y el del centro debe quitar su esquina a uno de ellos y si lo consigue el perdedor pasa al centro. **juego 4:** Stop Un niño debe atrapar a los demás, pero si va a atrapar a uno y éste grita “stop” debe detenerse con los pies abiertos y se congela hasta que otro niño pase entre sus piernas y lo salve.
Reto: para este reto vamos a jugar stop el estudiante que logre la mayor cantidad de stop será el ganador.
3:40 pm Actividad vuelta a la calma, retroalimentación y registro en mural: 1-vuelta a la calma, estiramientos de tren inferior y tren superior 2-retroalimetacion con los participantes siendo sujeto de derechos e invitación para la próxima clase. Realizar el muro.
4:00 pm finalización jornada tarde.
Materiales: Conos, platillos, pelotas, bolsas, marcadores, papel. Conos, platillos, pelotas, aros. Tubos de papel higiénico, botellas tapas, aros.