		SESIÓN
		JORNADA ESCO
		ACTIVIDADES REC
PARQUE:		**NOMBRE DE FORMADOR**
		NOMBRE DE LA FORMADORA
FECHA:		
CENTRO DE INTERÉS:	**PORRISMO**	**SESIÓN Nº:**
LOCALIDAD		**FECHA:**
ZONA:	**2**	**HORA:**
		DIMENSIONES DE
MOTRÍZ:	Explora formas básicas del movin	
COGNITIVA:	Identifica las normas y principios estab	
PSICOSOCIAL:	Reconoce la importancia de	
LÚDICA:	Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por	
TEMA GENERAL:		
MATERIALES:	INSTALACIONES DE	
		ACTIVIDAD
FASE INICIAL:	Explicación de lo Movilidad articular, Calentamiento general, Activación cardio vascular. Con	
FASE CENTRAL:	Se realizan ejercicios de destreza y reacción, se colocaran en cada una de las esqui no mas rapito a hubicarse donde se encuentra el cono cumpliendo un pequeño ret señal de salida deben ir lo mas rapido a tomar el cono y llegar a su posicion inicial, t desarrollo de elemento de gimnasia básica, tiene como nombre rollo adela	
RETO:	Los niños y niñas debera realizar una vez apre	
FASE FINAL :	Con un trote suave de poca duración se lleva a normalizar las pulsaciones, y en p mejoramiento de la flexibilidad se realizan estirtamientc	

OBSERVACIONES:	

DE FORMACIÓN
LAR COMPLEMENTARIA
REATIVAS Y DEPORTIVAS
2021
JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO

4
L DESARROLLO HUMANO:
niento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos
lecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física
generar estrategias de autocontrol durante las actividades.
medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
JUEGOS DE DESTREZA
L PARQUE CANCHA BALONCESTO Y ZONAS VERDES.
ES A DESARROLLAR

s objetivos (dialogo de saberes) actividad social,
baja intensidad, activación dinámica general intensidad moderada calentamiento especifico y estiram
juegos con pelota.

---

nas de la cancha un cono representando un número, al momento de ser nombrado el número los niñ
o el que llegue mas tarde. El siguiente ejercicio se trata de colocar a los niños de espalda sentados cua
eniendo asi que cumplir reto las personas que no lleguen con el elemento a su posición. Tercer y unti
nte, en este elemento se dara todos los pasos para el desarrollo de esta actividad y su posterior ejecu

---

ndido el ejercicio, un reto de duración gana el que haga mas rollitos seguidos.

---

arejas se lleva a cabo un estiramiento fuerte de tren superior a tren inferior con la ayuda de un compa
s en spagat, Split, arco etc, acompañado con una retroalimentación de lo visto en clase.

---

iento.
os deberan ir ando se de la mo elemento ción.
añero para

