

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 esqu 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 estirtamientoc	

OBSERVACIONES:	
-----------------------	--

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

5

L DESARROLLO HUMANO:
niento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos
olecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física
generar estrategias de autocontrol durante las actividades.
r 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

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

nas de la cancha un cono representando un número, al momento de ser nombrado el número los niños
o el que llegue mas tarde. El siguiente ejercicio se trata de colocar a los niños de espaldas sentados cua
teniendo así que cumplir reto las personas que no lleguen con el elemento a su posición. Tercer y últim
nte, en este elemento se dará 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
os en spagat, Split, arco etc, acompañado con una retroalimentación de lo visto en clase.

[illegible]

