SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:	**Parque la Española III Etapa Tr 88c # 80a-92**	**NOMBRE DE FORMADOR**	**LOPEZ JIMENEZ WILLIAM**
		NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHAS:	**DEL 28 DE NOV AL 2 DE DIC**		
		SESIÓN Nº:	**1,2,3,4,5**
LOCALIDAD	**ENGATIVA**	**FECHA:**	**28 de nov, 29 de nov, 30 de nov, 01 de dic y 02 de dic.**
ZONA:		**HORA:**	**9:00 am-12:OO m**

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
MOTRÍZ:	Explorar los diferentes capacidades coordinativas y condicionales necesarias para la realización del juego trabajado.
COGNITIVA:	Reconocer las habilidades motrices basicas como parte escencial del desarrollo integral de un individuo.
PSICOSOCIAL:	Explorar el trabajo en equipo valorando las opiniones y diferencias de los demas compañeros.
LÚDICA:	Explorar en las actividades recreativas individuales y grupales propuestos en las vacaciones recreodeportivas
TEMA GENERAL:	Explorar las capacidades condicionales y capacidades coordinativas en diferentes juegos y actividades lúdicas.
MATERIALES:	

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
FASE INICIAL:	Se inicia con una presentación de los participantes con el fin de identificar el ciclo etario, seguido se fortalece los protocolos de bioseguridad recordando la importancia del lavado de manos y el buen uso del tapabocas cuando se requiera. ACTIVACION Seguido se inicia con movilidad articular la cual se hace de manera cefalocaudal posterior a esto se sigue con una activación la cual permitirá que se eleve de manera leve la frecuencia cardiaca, esta activación se realizara con un trote ligero seguido por el juego congelados.
FASE CENTRAL:	DIA 1 CIRCUITO DE HABILIDADES (CARRERAS DE RELEVOS Se desarrollan carreras de relevos diferentes variantes con el fin de explorar y trabajar la velocidad, agilidad y potencias de los participantes DIA 2 JUEGO EL GUIA Todo el grupo se desplaza con los ojos vendados, excepto el último que dará las indicaciones para que formen una figura geométrica (Círculo, cuadrado, rombo…), sin soltarse de los hombros DIA 3 CARRERA DE MOLECULAS Todo el grupo, agarrados por la cintura o por los hombros se desplaza corriendo sin soltarse hacia un extremo de la pista DIA 4 ATRAPAR Y LANZAR Utilizando diferentes pelotas, se distribuyen por parejas y se inicia la práctica de lanzamiento seguido se hacen variaciones de atrapar con bote y sin bote y por ultimo atrapar y lanzar de forma seguida y sin fallar DIA 5 ATRAPELE LA COLA AL RATON Se reparte una cuerda a cada estudiante y cada uno debe ubicarse la cuerda en el pantalón, al ritmo de un ronda cantada el instructor da la señal para que el estudiante atrape la cuerda de los demás compañeros , gana el estudiante que no le quiten la cuerda.
RETO:	día 1 el estudiante que logre pasar por la escalera de coordinación sin equivocarse gana día 2 estudiante que logre pasar la pelota en equilibrio con la raqueta de tenis de mesa gana día 3 habilidad el lanzamiento, el estudiante que logre lanzar más lejos el balón medicinal gana día 4 salto, el estudiante que logre saltar más lejos gana sin utilizar carrera día 5 reto de velocidad, estudiante que logre correr en el menor tiempo posible determinada distancia gana el reto.
FASE FINAL :	VUELTA A LA CALMA Se realiza una vuelta a la calma con ejercicios de elongación estática y dirigida por el instructor y respiración controlada, se destina un tiempo para la hidratación y se recuerda la importancia de la buena alimentación e hidratación por último se recuerda que al llegar a casa se debe realizar un buen Lavado de manos con agua y jabón. Retroalimentación Se reúnen a los participantes y se realiza preguntas como: ¿cuál actividad le genero más dificultad?,¿qué habilidades mejoro?,¿qué aprendió en la sesión del día?

OBSERVACIONES:	