SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:		**NOMBRE DE FORMADOR**	**JORGE ARMANDO ALGARRA ACOSTA**
		NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHA:			
		SESIÓN Nº:	
LOCALIDAD		**FECHA:**	
ZONA:		**HORA:**	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	Explora posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.		
COGNITIVA:	Realiza actividades lúdicas que ayudan al mejoramiento de la expresión corporal.		
PSICOSOCIAL:	Colabora de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades.		
LÚDICA:	Aplica Exploro el juego como un momento especial en el desarrollo de las actividades.		
TEMA GENERAL:	ACTIVIDADES RECREATIVAS IDRD 2022		
MATERIALES:	AROS, PLATILLOS, BOMBAS, SOGAS, TIZAS, COSTALES, PELOTAS, TAPAS DE GASEOSA, PIMPONES, CONOS DE PAPEL, CINTA ELASTICA, CUCHARAS,		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	Movilidad articular. Calentamiento dinámico mediante rondas y juegos		
	Día 1 Los escolares serán divididos en 2 grupos. Habrá dos conos ubicados en forma lineal, con una espacio entre ellos de 6 mts. Los escolares tendrán que desplazarse entre ellos (ida y vuelta), se desarrollaran una serie de variables en cada ejercicio. Variables: - Llevar el balón rodado empujándolo con un palito (mano derecha-mano izquierda) - Llevar el palo de escoba el equilibrio con las manos y pies - En cuadrúpeda y gateando. Llevar el pimpón soplándolo. (los pimpones serán depositados en un platón con agual) - Llevar el cono en equilibrio con la nariz, la rente y el mentón. - Salta el lazo ida y vuelta - Desplazarse ida y vuelta sin salirse de los aros (2 aros por recorrido) • En cada recorrido deberán armar una torre de tapas de gaseosa compuesta por 10 tapas. Día 2 Los escolares serán divididos en 4 grupos. REALIZARAN UN CABALLO, hecho con los materiales entregados con el formador (palo de escoba, media, papel, lana). Los escolares serán divididos en 4 grupos. Habrá una serie de conos situados a lo largo de la pista en forma de zig-zag, con una distancia entre ellos de un metro. Los escolares tendrán que desplazarse entre ellos (conos), se desarrollaran una serie de variables en cada ejercicio. Variables: - Desplazamiento frontal - Desplazamiento hacia atrás		

- Desplazamiento hacia atrás
- Desplazamiento derecha e izquierda
- Girar a la derecha i izquierda entre cono y cono
- Saltos en pie derecho - Saltos en pie izquierdo
- Saltos en pies juntos.
- Desplazamiento en apoyos
- Lanzamientos.

Día 3

Los escolares serán divididos en 2 grupos. Habrá dos conos ubicados en forma lineal (6 mts) y en zigzag (1 metro entre platillo y platillo) con una separación entre ellos de 6 ts.Los escolares tendrán que desplazarse entre ellos ida y vuelta, donde al final del recorrido encontraran una línea de lanzamiento, donde deberán lanzar el objeto que están conduciendo. Este lanzamiento será aplicado de la forma en que lo designe el formador, se desarrollaran una serie de variables en cada ejercicio.

Variables:

• Lanzamientos:
- Frontal
- Lateral
- Por debajo de las piernas
- Por detrás de la espalda con una mano
- Con manos juntas
- Rebote previo en el piso

• Desplazamiento:
- Rodando el aro por el piso con mano izquierda o derecha
- Rodando el aro con el cuello
- Rodando el aro con pie derecho o izquierdo
- Rodando la pelota con mano izquierda o derecha 40 MIN
- Rebotando la pelota con mano izquierda o derecha
- Girando la pelota alrededor de la cintura
- Pasando la pelota cruzada por la mitad de nuestras piernas

Día 4

FASE CENTRAL:

COORDINACION VISO MANUAL

Los escolares serán divididos en 2 grupos. Habrá una serie de conos situados a lo largo de la pista en forma de zig-zag, con una separación entre ellos de un metro. Los escolares tendrán que desplazarse entre ellos (conos), se desarrollaran una serie de variables en cada ejercicio.
Variables:

COORDINACION VISO MANUAL

- Driblar el balón con mano izquierda y mano derecha.
- Llevar el balón driblado con manos alternas. Rebotar la bomba con mano izquierda y derecha.
- Rebotar la bomba con antebrazo.

	COORDINACIÓN VISO PEDICA - Conducir el balón con planta de pie (pie izquierdo y derecho). - Conducir el balón con borde interno (pie izquierdo y derecho). - Conducir el balón alternando pierna derecha y pierna izquierda. - Conducir el balón lanzado con la mano y rebotándolo con la rodilla. Día 5 • LA GOLOSA Los escolares se dividen en dos grupos Se puede jugar de manera individual, pero para mayor diversión se recomienda que sean dos o más los integrantes del juego. Se coge una tiza blanca y en el suelo se dibujan cuadrados y se numeran del uno al diez. Después cada niño debe coger una bolita o una piedrecita pequeña e ir tirando a cada número intentando que la piedra entre dentro de ese cuadrado porque de no hacerlo pierde su turno y le toca al siguiente. Gana el primero en llegar al nueve. • SALTAR DE LA SOGA Los escolares se dividen en dos grupos Saltar a la comba, o salto con cuerda, es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico. El uso de las cuerdas para saltar ha sido tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los niños. El salto a la comba habitualmente consiste en que uno o más participantes saltan sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. Esta actividad es en grupo,: dos que voltean la cuerda mientras que las demás se ubican en fila esperando su turno a la hora de saltar. • ENCOSTALADOS 40 MIN Los escolares se dividen en dos grupos. La carrera de sacos es un juego muy popular. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos costales) y terreno suficiente para saltar. Para ejecutar la carrera los niños se introducen dentro de los sacos y se agarran con las manos y saltaran desde un punto de inicio a un punto final ida y vuelta Los escolares deben desplazarse saltando sin salirse de los costales ni caerse. FUTBOLIN Los escolares se dividen en 2 grupos, serán ubicados en forma de futbolín, se delimitara el campo de juego y solo podrán moverse en desplazamientos laterales hacia la derecha y hacia la izquierda, el objetivo principal es meter el balón en la portería contraria. Variables: - Movimientos laterales - Agacharse Saltar No tocar el balón con las manos salvo el portero - Variar las posiciones de los escolares dentro del futbolín
	Día 1 Los escolares se desplazaran por un circuito en el cual se verán involucradas las variables desarrolladas anteriormente, este será realizado por cada escolar en el menor tiempo posible Día 2 Los escolares se desplazaran en su caballo en el en circuito de zig zag llevado una pelota en el menor tiempo posible aplicando la variable con mano derecha y mano izquierda). Día 3

RETO:	Los escolares se desplazaran conduciendo el elemento de la manera indicada por el formador en el cual se verán involucradas las variables desarrolladas anteriormente y realizaran el lanzamiento desde diferente distancia. Este será realizado por cada escolar en el menor tiempo posible. Día 4 Los escolares realizarán una secuencia de controles con la bomba, alternando pie, muslo, mano, hombro, cabeza, debemos tener en cuenta que se manejara hemisferio derecho y izquierdo de cada segmento corporal. Día 5 Los escolares se desplazaran en saltos de rana llevando una ficha de un rompecabezas en cada recorrido. Este recorrido será realizado por cada escolar en el menor tiempo posible, se ira armando el rompecabezas a medida que se van llevando las fichas.
FASE FINAL :	Vuelta a la calma. Estiramientos. 15 MIN Retroalimentación (escribir en un mural su experiencia).
OBSERVACIONES:	