JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO RECREATIVO			
PARQUE:	**CALLE 9 CON CARRERA 29 PARQUE**	**NOMBRE DE FORMADOR**	**JOSE LEONARDO SERNA GARCIA**
		NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHA:	**2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024**	**NOMBRE ÁREA DE RECREACIÓN**	**PROYECTO JEC**
CENTRO DE INTERÉS:	**PORRAS**	**SESIÓN Nº:**	**1**
LOCALIDAD	**RAFAEL URIBE**	**FECHA:**	**2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024**
ZONA:	**2**	**HORA:**	**9:00 AM A 12:00 PM**

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
MOTRÍZ:	Disfrutar de las actividades predeportivas enfocadas en el juego a traves de la integracion con sus pares en el desarrollo de la sesión
COGNITIVA:	Facilitar a traves del juego el aprendizaje de las diferentes actividades deportivas a partir de circuitos de concentracion
PSICOSOCIAL:	Fomentar en los niños y las niñas la importancia de construir ciudad a traves de juegos de roles (expresar sus emociones)
LÚDICA:	Resolver las diversas situaciones de juego que se presenten en las actividades recreodeportivas
OBJETIVO ÁREA DE RECREACIÓN	Incluir los valores olimpicos y paraolimpicos dentro de las actividades recreodeportivas fortaleciendo los valores de la comprension, la amistad la solidaridad y el juego limpio
TEMA GENERAL:	EJERCICIOS BASICOS Y ACTIVIDADES PARA PROMOVEER EL DEPORTE Y LA CULTURA CON MIRAS A CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR
MATERIALES:	PELOTAS DE PAEL, BALON, PAÑUELO O BUFANDA, PLATILLOS, PELOTA DE GOMA, VASOS DESECHABLES, COSTALES Y CONOS.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR		RESPONSABLE	DURACION
FASE INICIAL:	"Iniciamos haciendo un circulo con los NNAJ que van a participar de las diferentes atividades recreodeportivas, luego se dará el saludo por parte del Formador indicando el objetivo de la realización de las vacaciones recreodeportivas, las normas y la importancia del respeto y orden durante cada sesión con cada participante, seguido de ello cada NNAJ se presentará indicando su nombre y dando a conocer su actividad favorita con el fin de conocer al grupo de una mejor forma y terminamos con una dinamica llamada GUILLERMO TELL. * La primera actividad para iniciar un calentamiento activo y dinámico será con el juego: ""PONCHADO ESTRIPADO"" EXPLICACIÓN: Abrá un perseguidor con una pelota de goma, quien será escogido inicalmente por el Formador, el cual deberá ponchar a los otros participantes en un espacio asignado y demarcado sin lanzar la pelota solo deberá tocarlo con la pelota, al que va tocando se acostara en el suelo para que sea descongelado pasando por encima; cada vez que el perseguidor toque a un jugador realizara la misma operacion, el objetivo sera ponchar a todos los jugadores en el menor tiempo posible. * Si el jugador que va a ser PONCHADO sale del área, queda automáticamente congelado y deberá acostarse en el sueloesperando que un compañero lo descongele pasando por encima, al final gana una sola persona, la que no pudo ser atrapada, la cual pasa a ser la nueva perseguidora. REGLAS: * No se puede empujar a los demás, esto para evitar que alguien se haga daño. * No pueden lanzar la pelota para ponchar * No pueden salir de la linea demarcada.	JOSE SERNA	15 MINUTOS.
FASE CENTRAL:	ACTIVIDAD: LEONES Y TIGRES Se ubican de forma paralela en la mitad de la cancha formando dos líneas, el Formador indica la frase ""LEONES A TIGRES"", esto significa que los leones deben salir a correr a coger a los tigres, cuando estén atrapados se cambian los comandos es decir ""TIGRES A LEONES"" asi sucesivamente repiendo el juego 5 veces así se sabrá cuales realizaron de forma correcta la actividad y fueron más ágiles. Se hacen dos equipos uno de ellos serán el equipo de los tigres y el otro de los leones, llevarán un pañuelo. REGLAS: * No se puede empujar a los demás, esto para evitar que alguien se haga daño. * No pueden salir de la linea demarcada.	RESPONSABLE JOSE SERNA	DURACION 135 MINUTOS.
RETO:	"CARRETILLAS: Deberán agruparse de dos en dos y asumir uno de rol de carretilla y el otro carretillero. Uno hace de carretilla andando con las manos y el otro es quien lleva la carretilla, sujetando a su compañero por los dos pies. Ganará puntos la pareja que llegue más rápido al punto establecido por el Formador."	RESPONSABLE JOSE SERNA	DURACION 15 MINUTOS.
FASE FINAL :	Para todos los días la misma fase final. "ESTIRAMIENTO se da tiempo para Hidratar: Ejercicios de baja intensidad con el fin de ejecutar estiramientos con duración de 15-20 segundos por cada musculo involucrado, de esta manera hasta lograr un estiramiento generalizado. A continuación, será brevemente explicado. •CUELLO: Inclinación de la cabeza de un lado a otro, 20 seg realizando dicho movimiento. •Cuello y articulación del HOMBRO: Lateralizamos la cabeza hacia el hombro izquierdo, mientras la mano izquierda tira del brazo derecho hacia abajo y ala izquierda por detrás de la espalda. 15 -20 seg. a cada lado. •TRICEPS: Con el brazo por detrás de la cabeza, La mano libre realiza presión sobre el codo llevando el brazo flexionado hacia atrás generando la mayor tensión posible, 15- 20 seg con cada brazo. •HOMBRO Y PECTORALES: Dedos entrelazados por detrás de la espalda, levantamos los brazos por detrás hasta notar tensión en los hombros, pecho y brazos, 15-20 seg. •RODILLA (CUÁDRICEPS): Flexionamos la rodilla al máximo, sujetando el pie con la mano del lado contrario por detrás de la espalda,15 -20 seg, repetir 2 veces con cada pierna. •PIERNAS (Psoas): Damos un paso amplio, y flexionamos la rodilla de la pierna adelantada, hasta tocar con la otra rodilla el suelo. 15-20 seg, repetir 2 veces con cada pierna • Retroalimentación de contenidos • Aspectos a mantener • Aspectos a mejorar "	RESPONSABLE JOSE SERNA	DURACION 15 MINUTOS.

OBSERVACIONES:	CLASE SU JETA A CAMBIOS