




<div></div> <div>Colegio Villas Del Progreso I.E.D</div> <div>Jornada Escolar Complementaria</div> <div></div>		FORMADORA	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	PLAN LLUVIA
		CENTRO DE FORMACIÓN:		
		GRADO:	SEXTO	
		ACTIVIDAD DE APOYO JORNADA COMPLETA - ENTIDAD IDRD		
ESTUDIANTE:		FECHA: FEBRERO- MARZO		
➤ TEMA:	Introducción al movimiento			
➤ OBJETIVO:	Identificar las clases de movimiento teniendo en cuenta la práctica deportiva.			
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>RECIBIMIENTO: Saludo a los estudiantes. Llamado a lista de asistencia. Explicación del objetivo de clase. calentamiento: se pedirá a los integrantes del grupo que se pongan en círculo.</p> <p>Movilidad articular y estiramientos dinámicos y prolongados en el suelo bajo techo</p> <p>Hacer 6 bolitas de papel cada uno, ubicarnos sentados a 2 metros de la vasija que puede estar colgada o en el suelo, lanzar las bolas una por una y tratar de dejarlas todas en la vasija, cuando lo logres, aumenta la distancia. Cada estudiante tendrá las mismas oportunidades.</p>				
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>EL JUEGO DEL ARO Busca dos acompañantes. Se disponen varios aros. Cada uno corre alrededor de los aros mientras que la música suena o cuando te lo indiquen. Cuando la música para o te lo indican, todos se entran al aro. El que queda sin aro está eliminado y retira un aro. Juega hasta que haya un ganador. Juega cuantas veces quiera. Reto: Cada estudiante deberá realizar 30 abdominales, 30 sentadillas, 30 saltos a dos pies y 30 segundos de plancha.</p>				
<div>➤ ACTIVIDAD A DESARROLLAR:</div> <p>Stop con cuerdas. Todos los alumnos con una cuerda, uno la queda, si van a cogerte atas la cuerda a la cintura, te salvan si un compañero te desata el nudo que tienes en la cintura. Pero si tu compañero te coge debes sentarte. Gana el participante que tenga más cuerdas.</p>				
AUTOEVALUACIÓN:				
TEMA:	CRITERIOS DE APRENDIZAJE			
	➤ Participe activamente en el desarrollo de la actividad.			
	➤ Puedo explicar a mis compañeros el concepto trabajado en la actividad.			
	➤ Trabajo en equipo y respeto la opinión de mis compañeros.			
¿QUÉ APRENDÍ?				