

SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2024			
PARQUE:		NOMBRE DE FORMADOR	JUAN CARLOS PEÑA CHAVEZ
		NOMBRE DE LA FORMADORA	
FECHA:	11/03/2026		
CENTRO DE IN	FUTBOL	SESIÓN Nº:	1
LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	FECHA:	
ZONA:	3	HORA:	9:30 a 11:30 am
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento, aprendiendo por medio de la experiencia		
COGNITIVA:	explorar sensaciones, gestos y expresiones motrices en diferentes actividades, a demás de aprovechar el bilingüismo como herramienta para ampliar el conocimiento de palabras referentes a la practica de actividad física y gestos practicados en el centro de interés		
PSICOSOCIAL:			
LÚDICA:	reconocer la importancia de la actividad física y el deporte como medio de aprendizaje		
TEMA GENER	velocidad de reaccion		
MATERIALES:	balones, conos, platillos y aros		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	se realiza el saludo de bienvenida, se pasa al llamado de asistencia y luego de eso se comienza con la movilidad articular, posteriormente se hace una actividad orientada para el calentamiento tanto de miembros inferiores y superiores, después los estudiantes se desplazan trotando por el espacio y cuando suene el silbato deben parar y en puesto realizar un ejercicio, variantes: jumping jack, burpees, sentadilla con salto		
FASE CENTRAL:	se ubican a los estudiantes por parejas y se coloca un cono en medio de los dos, la actividad consiste en seguir las indicaciones del docente en el puesto y al momento de escuchar la palabra cono se debe desplazar en el menor tiempo posible y tocarlo, variantes: cambio de posiciones espalda al cono, sentados se espalda al cono, acostados, mayor distancia.		
RETO:	se realizan equipos para que los estudiantes practiquen futbol orientado corrigiendo los diferentes gestos o errores del reglamento como faltas, saque de banda o de esquina.		
FASE FINAL :	se realiza un estiramiento a nivel general, retroalimentación de las actividades realizadas y finalmente vuelta a la calma (finalización de la clase)		
OBSERVACIONES:			