

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

FACE INICIAL : Presentacion profesional Alcaldia Engativa y bienvenida , calentamiento articular y muscular para prepara el cuerpo para la actividad central
cada participante realiza la actividad deacuerdo a sus capacidad y habilidades , socializacion consentimiento informado
FACE CENTRAL: ubicaremos los 20 aros en el piso tipo escalera donde realizaremos ejercicios de coordinacion y secuencias .
Girar el tronco suavemente a derecha e izquierda aro en la cintura (adaptado) Movimiento lento de cadera, Paso dentro y fuera del aro con pie derecho y pie izquierdo
Aro en el suelo Entrar y salir con apoyo si es necesario Rodar el aro en el suelo Empujar suavemente, luego se realizara lanzamiento de aros por pareja con btazo izquierdo y derecho con varias repeticiones coordinando los lanzamientos , ubicaremos los aros en el piso tipo golosa donde cada participante parasara ccordinando la golosa.
Se finalizacon un pequeño juego de frutas para fortalecer la concentracion y memoria , por parejas de da una fruta (banano) se pone la musica y cuando se pause la musica tiene que buscar la pareja que es su banano, luego buscan otra pareja que no sea su banano y esa va ser su (manzana) se da inicio a la musica y el profesional va ir cambiando de parejas y de frutas con diferentes ritmos musicales durante la clase , luego pasamos a realiza baile con diferentes tipos de muica colombiana
FASE FINAL: estiramiento y retroalimentacion de la actividad

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

FASE INICIAL: PRESENTACION PROFESIONAL ALCALDIA ENGATIVA , LECTURA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO, SE HABLARA FRENTE AL OBJETIVO DE LA SESION DE ACTIVIDAD FISICA Y NORMAS DE SEGURIDAD, DE SALUDAD DE TODAS Y TODOS , CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR

FASE CENTRAL: Lanzar y atrapar

Lanzar la pelota suavemente a un compañero y atraparla, luego una lanza la pelota por arriba y la otra por abajo sin que las pelotas se choquen, luego realizaran marcha en el puesto y prcionaran la pelota con las dos manos, Lanzar la pelota suavemente hacia arriba y volver a atraparla, Lanzar la pelota contra el piso y atraparla cuando rebote, Pasar la pelota alrededor de la cintura y luego cambiar de dirección, pasarla de mano derecha a izquierda, sotenar la pelota entre las piernas y apretar por 15 segundos, se realiza juegos recreativos con la pelota (el gato y el raton) Los participantes se colocan en círculo.

Una persona es el ratón y otra el gato.

El ratón tiene la pelota.

El ratón debe pasar la pelota rápidamente a los compañeros del círculo.

El gato intenta tocar o atrapar la pelota.

Si el gato logra atraparla o tocar al ratón, cambian los roles.

Reglas

La pelota se pasa rápido de persona a persona.

No se puede lanzar fuerte, solo pasar

FASE FINAL: estiramiento y retroalimentacion de la actividad Estiramiento de cuádriceps

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

ACTIVIDAD	RESPONSABLE

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

FASE INICIAL: PRESENTACION PROFESIONAL ALCALDIA ENGATIVA , LECTURA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO, SE HABLARA FRENTE AL OBJETIVO DE LA SESION DE ACTIVIDAD FISICA Y NORMAS DE SEGURIDAD, DE SALUDAD DE TODAS Y TODOS , CALENTAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAR

REALIZAREMOS 4 BASES : BASE 1 CIRCUITO DE AROS - Fila de aros (caminar controlado)
Aros en línea recta caminar pisando dentro de cada aro mirada al frente, pasos firmes y luego pasar a a los aros doble dos pies dentro durante el recoorido
Variantes: Paso lento → paso un poco más rápido BASES 2 AROS : Caminar o trotar suave dentro de cada espacio
Enfocado en coordinación simple, Entra con ambos pies en cada espacio ritmo constante. BASE ESLALON 3: Eslalon caminandoplatillos en línea (distancia 1–1.5 m) Pasar entre ellos caminando en zigzag enfocado en control y técnica
Mismo recorrido, aumentando un poco la velocidad
Mantener control en los giros. BASE 4: Caminar elevando un poco la rodilla en cada cuadros
movimiento suave, luego pasar por los cuador dos pies adentro el siguiente dos pies afuera

FASE FINAL: estiramiento y retroalimentacion de la actividad

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:	
ACTIVIDAD	RESPONSABLE

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.