

No de la sesión		Fecha:	6 al 10 abril		Contratista:		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	Teresa Calcuta Habitantes Teresa Calcuta Adultos Leningrado Homeris San Antonio de Padua 1 San Antonio de Padua 2				Tiempo:		Área:	Actividad física		
Proyecto:	Inclusión Social	X	Tendencias de la Actividad Física		Adulto Mayor		Hábitos y estilos de vida saludable		Deporte Paralímpico	
Fase:	Ajuste corporal				Tema:	Control corporal, equilibrio e imitación. Cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos.				
Objetivo:	Adquiere la percepción y la toma de conciencia propia de todo el cuerpo. Para. obtener una buena alineación y control postural.									
FASE INICIAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
1. Ejercicios de movilidad articular céfalo-caudal, con un juego lúdico rompehielos “El buen duque juan” 5 minutos 2. Movilidad Articular - semaforo y equilibrio, participantes empiezan a trotar, cuando diga luz verde, deben de correr, amarilla caminar, roja parar en un solo pie, en puntas de acuerdo a la indicación. 3. Movilidad articular de todo el cuerpo.							Repeticiones			
FASE CENTRAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
Juegos alusivos (enfoque corporal) del equilibrio: 1 ejercicio, a través de una línea demarcada, realizar movimientos alternados de piernas, a nivel frontal y lateral.							Repeticiones			

Versión: 01

Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024

2 ejercicio (relevé de poste): Línea demarcada, el primer niño va con un solo pie 5 pasos al frente y hace una pausa, sigue el segundo niño con una señal (silbato), sale con 5 pasos con un solo pie y toca al otro, apenas toque el niño, van saliendo los demás, se va cambiando los ejercicios (el otro pie, salto de rana, desplazamiento lateral).

3. ejercicio: Ubicar al grupo en línea, (materiales: aros, pelotas): ubicar los aros en línea uno detrás de otro, el monitor se ubica al frente del grupo, cada participante va pasando salta en dos pies, el monitor les va tirando una pelota, va pasando uno tras de otro. (se van cambiando los ejercicios en un solo pie, ect)

FASE FINAL

DESCRIPCIÓN

1. Estiramientos estáticos
2. Ejercicios de respiración
3. Movilidad articular por medio de un juego lúdico (gato y el ratón)

CARGA

Repeticiones

MATERIALES

Discapacidad:

Cognitiva ____ Física ____ Múltiple ____ Visual ____ Auditiva ____ Psicosocial ____

Disciplina deportiva

No de la sesión	Fecha:		13 al 17 abril		Contratista:		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	Teresa Calcuta Habitantes Teresa Calcuta Adultos Leningrado Homeris San Antonio de Padua 1 San Antonio de Padua 2				Tiempo:		Área:	Actividad física		
Proyecto:	Inclusión Social	X	Tendencias de la Actividad Física		Adulto Mayor		Hábitos y estilos de vida saludable		Deporte Paralímpico	
Fase:	Ajuste corporal				Tema:	Control corporal, equilibrio e imitación. Cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos.				
Objetivo:	Adquiere la percepción y la toma de conciencia propia de todo el cuerpo. Para. obtener una buena alineación y control postural.									
FASE INICIAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
1. Movilidad articular en todo el cuerpo.							Repeticiones			
2. Movilidad articular por medio de ejercicios de estiramientos dinámicos										
3. Ejercicios de movilidad articular, por medio de juegos lúdicos (lleva congelada)										
FASE CENTRAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
1 Ejercicio (El tesoro en la cima): Se forman dos filas, cada participante, debe de llevar un objeto, un cono o una pelota, si es el cono lo debe de llevar en la cabeza, debe caminar un trayecto con curvas, hasta introducir el cono en una caja, si el objeto cae fuera de la caja, debe regresar al punto de inicio, gana el equipo que tenga más tesoros en la cima.							Repeticiones			

Versión: 01

Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024

2. El juego se llama competencia dinámica, el grupo se pone en hilera, en la línea inicial de la cancha, todo el grupo, a la orden del profesor, todos deben caminar, imaginando una rayuela, cuando el profesor dice stock, cambia de movimiento y quedan en estatua, a la orden del profesor, deben de caminar por la rayuela (equilibrio dinámico) y van a imitar la patasola o un flamenco a la voz del profesor, siguen caminando por la rayuela y van imitar un árbol a la orden del profesor.

3. La vuelta al mundo: al sonido del silbato, salen corriendo, al final de la cancha, encontrarán un aro, con chapetas y pelotas, las cuales, deben de pasar de las chapetas adentro del aro, estando en unipodal.

FASE FINAL

DESCRIPCIÓN

CARGA

1. (10 minutos) caminata en cámara lenta, estiramientos estáticos y retroalimentación.
2. De vuelta a la calma inicial por medio de ejercicios de respiración.
3. Vuelta a la calma, recuperación, caminata inhalar y exhalar

Repeticiones

MATERIALES

Discapacidad:

Cognitiva ____ Física ____ Múltiple ____ Visual ____ Auditiva ____ Psicosocial ____

Disciplina deportiva

No de la sesión		Fecha:	20 al 24 abril		Contratista:		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA			
Grupo:	Teresa Calcuta Habitantes Teresa Calcuta Adultos Leningrado Homeris San Antonio de Padua 1 San Antonio de Padua 2				Tiempo:	Área:	Actividad física			
Proyecto:	Inclusión Social	X	Tendencias de la Actividad Física		Adulto Mayor		Hábitos y estilos de vida saludable		Deporte Paralímpico	
Fase:	Ajuste corporal				Tema:	Control corporal, equilibrio e imitación. Cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos.				
Objetivo:	Adquiere la percepción y la toma de conciencia propia de todo el cuerpo. Para. obtener una buena alineación y control postural.									
FASE INICIAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
1. Movilidad articular por juegos de ejercicios lúdicos 2. Movilidad articular, por medio de un juego lúdico							Repeticiones			
FASE CENTRAL										
DESCRIPCIÓN							CARGA			
1. Circuito de equilibrio, implementos (Escaleras, aros, chapeta), en la escalera, salto en un solo pie y los invierte, chapetas, zig zag en saltos en un solo pie, aros, saltos en un pie y va avanzando.							Repeticiones			

PLAN CLASE

AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Versión: 01	2. el espejo de pies, en parejas, uno enfrente del otro, uno será el líder que dirige los movimientos y el otro tendrá de imitarlo, saltar en un pie, abrir, saltar y cualquier ejercicio de equilibrio 3. Laberinto de la precisión, se colocan obstáculos dentro de un recorrido, conos, chapetas, aros, los cuales deben ser pasados, siguiendo las indicaciones del profesor, saltar en un pie, shakhtar en dos pies juntos, desplazamientos laterales, ect.	Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024
FASE FINAL		
DESCRIPCIÓN		CARGA
1. Vuelta a la calma		Repeticiones
MATERIALES		
Discapacidad:	Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___	
Disciplina deportiva		

No de la sesión		Fecha:	27 de abril al 01 mayo		Contratista:		JHON ALEXANDER GIRALDO ORTEGA		
Grupo:	Teresa Calcuta Habitantes Teresa Calcuta Adultos Leningrado Homeris San Antonio de Padua 1 San Antonio de Padua 2				Tiempo:		Área:	Actividad física	
Proyecto:	Inclusión Social	X	Tendencias de la Actividad Física		Adulto Mayor		Hábitos y estilos de vida saludable		Deporte Paralímpico
Fase:	Ajuste corporal				Tema:	Control corporal, equilibrio e imitación. Cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos.			
Objetivo:	Adquiere la percepción y la toma de conciencia propia de todo el cuerpo. Para. obtener una buena alineación y control postural.								
FASE INICIAL									
DESCRIPCIÓN							CARGA		
1. Movilidad articular, por medio de juego lúdico, balonmano.							Repeticiones		
FASE CENTRAL									
DESCRIPCIÓN							CARGA		
1. Juego de imitación, por medio de una raya, caminar pie-talón.							Repeticiones		

PLAN CLASE
AREA DE ACTIVIDAD FÍSICA

versión: 01	2. Camello: Dividir el grupo en dos, competencia con conos o chapetas, el cono lo tiene que llevar al otro lado sin dejar caer el cono, si deja caer el cono se devuelve. 3. Llevar un bastón de un punto x a un punto y en una mano sin dejarlo caer, si se cae, debe de volver a empezar.	Fecha de Vigencia: Enero 29 de 2024
FASE FINAL		
DESCRIPCIÓN		CARGA
1. De regreso a la calma inicial, por medio de ejercicios de respiración		Repeticiones
MATERIALES		
Discapacidad:	Cognitiva ___ Física ___ Múltiple ___ Visual ___ Auditiva ___ Psicosocial ___	
Disciplina deportiva		