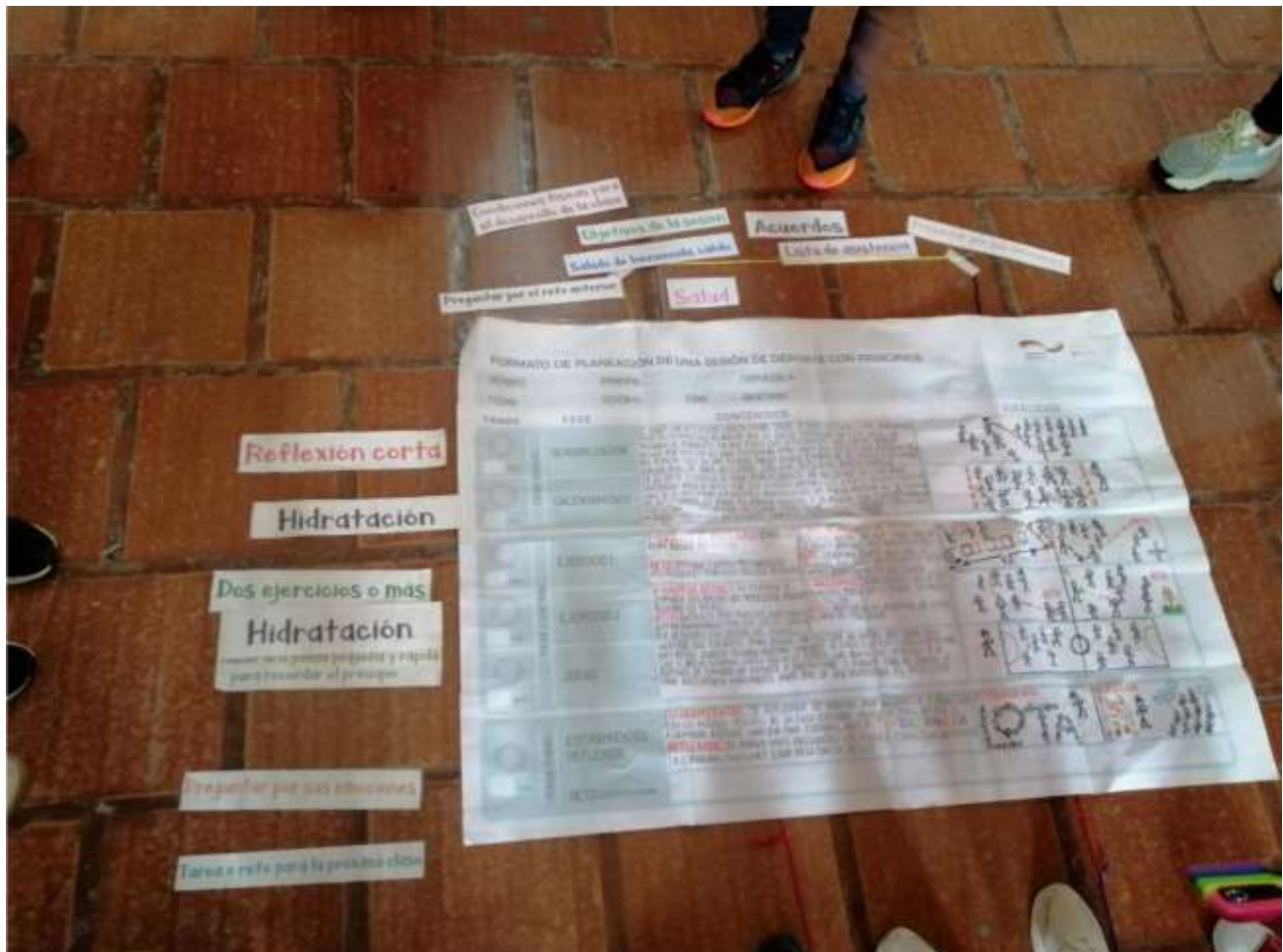


PARTICIPACION EN LA FORMACION DE LÍDERES DE ESCUELA DEPORTIVA “DEPORTE CON PRINCIPIOS”



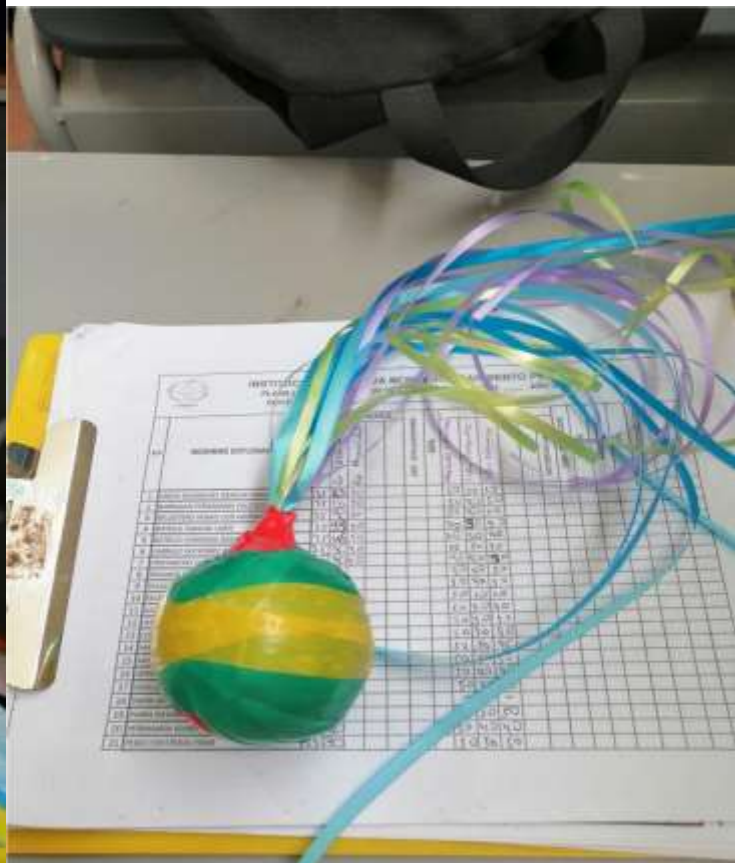
MATERIAL PARA DESARROLLO DE ACTIVIDADES



FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN DE DEPORTE CON PRINCIPIOS

DEPORTE PROYECTO	PRINCIPIO	FORMADOR/A	ESPACIO	PREMIOS	REGLAS	MONITOREO
FECHA: 24-09-2023	SECCIÓN: 1	EDAD:	OBJETIVOS: Desarrollar la coordinación, la fuerza y la resistencia de los niños y niñas.			
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS			
10 min	SENSIBILIZACIÓN	Se comienza una actividad física, "Paseo suave" donde los niños y niñas se mueven libremente en el espacio, escuchando la música y siguiendo las instrucciones del formador/a.				
10 min	CALENTAMIENTO	Se les muestra un ejercicio de calentamiento, "Paseo suave", donde los niños y niñas se mueven libremente en el espacio, escuchando la música y siguiendo las instrucciones del formador/a.				
10 min	EJERCICIO 1	Los niños y niñas realizan una actividad física, "Paseo suave", donde los niños y niñas se mueven libremente en el espacio, escuchando la música y siguiendo las instrucciones del formador/a.				
10 min	EJERCICIO 2	Los niños y niñas realizan una actividad física, "Paseo suave", donde los niños y niñas se mueven libremente en el espacio, escuchando la música y siguiendo las instrucciones del formador/a.				
10 min	JUEGO					
10 min	ESTIRAMIENTOS	Se realizan estiramientos para relajar los músculos y prepararlos para la siguiente actividad.				
10 min	REFLEXIÓN	Se realiza una reflexión sobre la actividad realizada y se evalúa el aprendizaje de los niños y niñas.				

CREACION DE MATERIAL PARA USO DE ENTRENAMIENTO



ENTRENAMIENTO





