SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MOTOR Y LÚDICO			
2020			
PARQUE:	**DESARROLLO DE SAN BENITO**	**NOMBRE DE LA FORMADORA**	**CHERYL LYNN CONTRERAS LARA**
FECHA:	**01 DE DICIEMBRE 2020**		
CENTRO DE INTERÉS:	**BAILE DEPORTIVO**	**SESIÓN Nº:**	**1**
LOCALIDAD	**TUNJUELITO**		
ZONA:	**5**	**HORA:**	**10:00 A 12:00 / 14:00 A 16:00**
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	DEMUESTRA SEGURIDAD Y DOMINIO EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES QUE IMPLICAN EL MANEJO DE SU ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD.		
COGNITIVA:	COMPRENDE LAS INDICACIONES PARA EL DESARROLLO ADECUADO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, LAS SIGUE Y CREA VARIACIONES.		
PSICOSOCIAL:	SE RECONOCE COMO SUJETO DE DERECHO FUNDAMENTALES COMO EL DE LA VIDA Y LA SALUD.		
LÚDICA:	DESARROLLA CON DISFRUTE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y SE CONSTITUYE COMO AGENTE INTEGRADOR DE SU GRUPO.		
TEMA GENERAL:	ESQUEMA CORPORAL LATERALIDAD		
MATERIALES:	TIZA, PELOTAS RECICLABLES, CUADERNOS VIEJOS, ZAPATOS, VENDA, GRAFICAS DE ESTIRAMIENTO DADO FLEX, DADO, MARCADORES, PLIEGO DE PAPEL PERIODICO, ZONA DURA-VERDE. CLIMA SIN LLUVIA.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	AL RECIBIR LOS ESTUDIANTES DE LA ACTIVIDAD PREVIA DE RECREACIÓN YA CONTARÁN CON CIERTO NIVEL DE ACTIVACIÓN, ASI QUE SE INICIARA LA ACTIVACION CARDIO-VASCULAR-RESPIRATORIA ESPECIFICA CON JUEGOS TRADICIONALES COMO: 1. HANKY: SE ARMAN DOS LINEAS DE ESTUDIANTES ENFRENTADOS CERCA A LA LINEA CENTRAL DE LA CANCHA Y SE COLOCAN OBJETOS A ALCANZAR EN LOS EXTREMOS DE LA CANCHA, SE INDICAN PARTES DEL CUERPO Y CUANDO SE DIGA UN COLOR DEBEN SALIR CADA UNO EN DIRECCION CONTRARIA POR ELEMENTO GANA PUNTO EL QUE LO PONGA PRIMERO EN LINEA CENTRAL, EL COMPAÑERO PAGARA 10 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y/0 ESTIRAMIENTO DINAMICO. / 2. PIES QUIETOS: SE UBICA UN ESTUDIANTE EN EL CENTRO DICE UN NUMERO Y LANZA LA PELOTA. EL ESTUDIANTE CORRESPONDIENTE IRA POR EL BALON MIENTRAS TODOS SE ALEJAN DE EL, LUEGO DEBE LANZAR LA PELOTA A OTRO COMPAÑERO QUIEN A SU VEZ IRA AHORA AL CENTRO Y REINICIARÁ EL JUEGO. / EN LA TRANSICION DE FASE DE CLASE SE TRATARA EL TEMA DEL COMPONENTE SOCIOEMOCIONAL: GARANTIA DE DERECHOS NNAJ VIDA-SALUD, ADEMAS DE SER TRANSVERSAL EN EL IMPACTO.		
FASE CENTRAL:	1 ALIMENTAR LA SERPIENTE: SE DIBUJA UNA SERPIENTE EN EL PISO Y SE INDICA A LOS ESTUDIANTES MOVER OBJETOS DESDE LA BOCA HASTA LA COLA DE LA SERPIENTE CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO EN UN PLAZO DE TIEMPO, HASTA SABER CUAL EQUIPO LA ALIMENTO MAS / 2. LATERALIDAD EN AROS: DIBUJANDOLOS EN EL PISO SE INDICA AL ESTUDIANTE SALTAR EN DIFERENTES DIRECCIONES ASOCIADAS CON COLORES Y FRUTAS / 3. GIRO POR CUARTOS: EN EL CIRCULO SE HACEN FRACCIONES PARA QUE EL ESTUDIANTE IDENTIFIQUE LAS DIFERENTES CANTIDADES DE GIRO / 4. FRENTES Y DIAGONALES: SE DIBUJA UN CUADRADO Y SE EXPLICAN LOS PUNTOS DE UBICACIÓN ESPACIAL LUEGO SE AMPLIA EL AREA DE JUEGO INDICANDO AL ESTUDIANTE DIFERENTES COORDENADAS PARA LLEGAR A ELLAS CON DIFERENTES ACCIONES MOTORAS / 5. EL ESPEJO: POR PAREJAS A DISTANCIA DE 4 METROS SE REALIZAN ACTIVIDADES DE EMULACIÓN DE MOVIMIENTOS EN DIFERENTES NIVELES Y EMPLEANDO VARIACION EN EL NUMERO DE APOYOS / 6. ESPEJO EN MOVIMIENTO: LAS PAREJAS DE ESTUDIANTES SE DESPLAZAN Y AL SONIDO PARAN UNO DE ELLOS ASUME UNA POSICIÓN CORPORAL Y EL OTRO LA EMULA, SE VAN ROTANDO LOS ROLES.		
RETO:	EL RETO DE CLASE CONSISTE EN VENDAR LOS OJOS DE UN COMPAÑERO DEL EQUIPO Y LOGRAR QUE SUPERE UN CAMINO DE PRUEBAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE INDICANDOLE SOLO CON LA VOZ ACCIONES, DESPLAZAMIENTOS, APOYOS, PARTES DEL CUERPO, Y DIRECCIONES.		
FASE FINAL :	COMO VUELTA A LA CALMA SE SOLICITA QUE LOS ESTUDIANTES RECUERDEN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS CON REPRESENTANTES QUE REALIZARAN UNA REPETICIÓN BREVE CON INTENSIDAD BAJA A MODO DE RESUMEN Y REFUERZO DE LOS CONCEPTOS DE ESQUEMA CORPORAL Y LATERALIDAD / EL ESTIRAMIENTO SE REALIZARÁ CON LA ACTIVIDAD "DADO FLEX": EL ESTUDIANTE LANZA UN DADO QUE INDICARÁ EL NÚMERO DE ESTIRAMIENTO A REALIZAR DENTRO DE LA BATERIA DE GRÁFICAS IMPRESAS, CON UNA DURACIÓN DE 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO Y CON PREVIA ORIENTACIÓN TÉCNICA PARA LA CORRECTA EJECUCIÓN. / POR ÚLTIMO SE GUIARÁ AL ESTUDIANTE PARA QUE REGISTRE EN EL MURAL EL APORTE MÁS SIGNIFICATIVO QUE OBTUVO EN CLASE DE VACACIONES RECREODEPORTIVAS IDRD.		
OBSERVACIONES:			