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:	**02 DE DICIEMBRE 2020**		
CENTRO DE INTERÉS:	**BAILE DEPORTIVO**	**SESIÓN Nº:**	**2**
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 FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO.
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:	FORMAS BASICAS DE DESPLAZAMIENTO: REPTAR, RODAR, GATEAR, CAMINAR, TROTAR,CORRER
MATERIALES:	TIZA, PELOTAS RECICLABLES, TAPITAS. BOTELLAS PLASTICAS, ZAPATOS, CUERDA, 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. PONCHADOS CONGELADOS SIN DESCONGELAR: EL PONCHADO DEBE REALIZAR EJECICIOS COMO SENTADILLA, ABDOMINALES O FLEXIONES DE CODO HASTA QUE TODOS LOS ESTUDIANTES QUEDEN CONGELADOS. / 2. YERMIS: DERRUMBAR LA TORRE DE TAPITAS, PONCHAR AL EQUIPO CONTRARIO, MIENTRAS ARMAN DE NUEVO LA TORRE, SE PUEDEN DEFENDER CON BOTELLAS PLÁSTICAS. / EN LA TRANSICION DE FASE DE CLASE SE TRATARA EL TEMA DEL COMPONENTE SOCIOEMOCIONAL: GARANTIA DE DERECHOS NNAJ RECREACIÓN-DEPORTE, ADEMAS DE SER TRANSVERSAL EN EL IMPACTO.
FASE CENTRAL:	SE REALIZA UN REPASO DE FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO A- SE EXPLICA A LOS ESTUDIANTES LA FORMA DE RODAR EN BLOQUE Y EN DISOCIACION. B- SE REPASA LAS FORMAS DE GATEO EN 4-6 APOYOS CUBITO SUPINO Y PRONO C- SE REALIZA ACTIVIDAD DE DESPLAZAMIENTO CON TRES VELOCIDADES INCLUYENDO MARCHA, MARCHA CRUZADA, TROTE, CABALLITO Y CARRERA. D. SE PROPONDRA RODAMIENTOS COMO ROLLO Y ROLLO DEL OSO BUSCANDO EL AUMENTO DE ACERVO MOTOR / 2. SE DIBURAJA UNA ESCALERA EN LA QUE SE PROPONDRAN DIFERENTES VARIACIONES DE DESPLAZAMIENTO CON TRES VELOCIDADES. Y EN DIRECCIONES DELANTE-ATRAS-DERECHA-IZQUIERDA / 3. SE REALIZARA UN CIRCUITO DE HABILIDADES BASICAS: A: REPTAR DEBAJO DE LA CUERDA B: RODAR DEL PUNTO a AL PUNTO b C. ESQUIVAR OBSTACULOS RODEANDOLOS, GIRANDO A SU ALREDEDOR D: HACER LA GOLOZA EN 4 APOYOS - ENTRE CADA ESTACION EL ESTUDIANTE DEBERA PROPONER VARIACIONES EN SUS DESPLAZAMIENTOS. GANA EL EQUIPO QUE LLEVE MAS ELEMENTOS AL FINAL DE LA PISTA DE PRUEBAS.
RETO:	EL RETO DE CLASE CONSISTE EN INTENDAR DESPLAZARSE CON OTRA PARTE DEL CUERPO DIFERENTE DE LOS PIES. EL EQUIPO MAS CREATIVO OBTENDRA EL BONUS DE 20 PUNTOS.
FASE FINAL :	COMO VUELTA A LA CALMA SE REALIZARÁ UNA REPETICIÓN FINAL CON INTENSIDAD BAJA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS A MODO DE RESUMEN Y REFUERZO DE LAS FORMAS BASICAS DE DESPLAZAMIENTO / EL ESTIRAMIENTO FINAL 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. / 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:	