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:	**03 DE DICIEMBRE 2020**		
CENTRO DE INTERÉS:	**BAILE DEPORTIVO**	**SESIÓN Nº:**	**3**
LOCALIDAD	**TUNJUELITO**		
ZONA:	**5**	**HORA:**	**10:00 A 12:00 / 14:00 A 16:00**

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
MOTRÍZ:	REALIZA MOVIMIENTOS CON SUS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES QUE LE PERMITEN RESOLVER PROBLEMAS EN UN ENTORNO CAMBIANTE
COGNITIVA:	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE EJERCITAR SU CUERPO PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
PSICOSOCIAL:	ESCUCHA Y VALORA LAS DIFERENTES OPINIONES DE LAS PERSONAS DE SU ENTORNO PRÓXIMO
LÚDICA:	DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARTICIPANDO PROACTIVAMENTE SIENDO AGENTE POSITIVO EN SU GRUPO
TEMA GENERAL:	SALTOS Y DESPLAZAMENTOS
MATERIALES:	VASOS DESECHABLES, COSTALES, GLOBOS, CINTA, CAJAS DE CARTON, CONOS, GRAFICAS DE ESTIRAMIENTO DADO FLEX, DADO, MARCADORES, PLIEGO DE PAPEL PERIODICO, ZONA DURA-VERDE. CLIMA SIN LLUVIA.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
FASE INICIAL:	ENTENDIENDO QUE LOS PARTICIPANTES YA HAN REALIZADO SU FASE DE MOVILIDAD ARTICULAR DURNTE LA RECREACIÓN PREVIA DISPUESTA POR EL IDRD-JEC, SE OMITE LA MOVILIDAD ARTICULAR Y SE INICIA LA ACTIVACIÓN CARDIO-VASCULAR RESPIRATORIA: 1. RECOLECTANDO OBJETOS: SE UBICARAN DOS GRUPOS CON UN MISMO NUMERO DE INTEGRANTES Y SE ENUMERARAN DEL 1 AL 7 (DEPENDIENDO DE LA CANTIDAD DE PARTICIPANTES EN EL GRUPO). CADA GRUPO ESTARA UBICADO EN CADA UNO DE LOS EXTREMOS DEL CAMPO, EL PROFESOR EN VOZ ALTA DIRA UN NUMERO, POR EJEMPLO "1" LOS INTEGRANTES LLAMADOS 1 DE CADA GRUPO CORRERAN AL CENTRO DEL CAMPO Y ATRAPARAN UN OBJETO UBICADO EN EL SUELO. GANA EL EQUIPO QUE RECOLECTE MÁS OBJETOS. / EN LA TRANSICION DE FASE DE CLASE SE TRATARA EL TEMA DEL COMPONENTE SOCIOEMOCIONAL: GARANTIA DE DERECHOS NNAJ CUIDADO DEL ENTORNO, ADEMAS DE SER TRANSVERSAL EN EL IMPACTO.
FASE CENTRAL:	LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL DESARROLLO DE SALTO Y DESPLAZAMIENTOS SON: A). TRIQUI: SE DIBUJARA UN TRIQUI GIGANTE EN EL PISO, SE CONFORMAN DOS EQUIPOS, CADA JUGADOR SOLO DEBE COLOCAR SU OBJETO DE COLOR UNA VEZ POR TURNO Y NO DEBE SER SOBRE UNA CASILLA YA JUGADA. EN CASO DE QUE EL JUGADOR HAGA TRAMPA EL GANADOR SERÁ EL OTRO. SE DEBE CONSEGUIR REALIZAR UNA LÍNEA RECTA O DIAGONAL POR COLOR. PARA DICHA ACTIVIDAD SE AUMENTARÁ LA DIFICULTAD CON TRES VARIANTES: 1. RELEVOS CON VELOCIDAD - 2. SALTANDO EN UN PIE. 3. SALTANDO LOS CIRCULOS SIN SALIR DE ELLOS A DOS PIES. / B). LA PIRÁMIDE: EN ESTA ACTIVIDAD LOS PARTICIPANTES DEBEN UTILIZAR 15 VASOS DESECHABLES PLATICOS PARA ARMAR UNA PIRÁMIDE. GANA EL EQUIPO QUE LOGRE CONSTRUIR PRIMERO LA PIRAMIDE DE VASOS. SE AUMENTARÁ LA DIFICULTAD CON TRES VARIANTES: 1. COLOCANDO UN GLOBO EN MEDIO DE LAS PIERNAS SALTAR A PIES JUNTOS. - 2. MAR DE GUSANOS - 3.SALTANDO CON COSTALES.
RETO:	FORMAR 3 GRUPOS DE 5 PERSONAS, CADA GRUPO ESTARÁ UBICADO EN UNA DE LAS ESQUINAS DEL CAMPO CON UN COSTAL. EN EL CENTRO DEL TERRENO SE UBICARAN 20 VASOS, LOS CUALES SERAN LLEVADOS UNO A UNO HACIA LOS RESPECTIVOS GRUPOS A MANERA DE RELEVO. GANA EL GRUPO QUE AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD TENGA LA MAYOR CANTIDAD DE VASOS.
FASE FINAL :	COMO VUELTA A LA CALMA SE SOLICITA QUE LOS ESTUDIANTES RECUERDEN LA ACTIVIDAD QUE MAS LES IMPACTO REALIZANDO UNA REPETICIÓN BREVE CON INTENSIDAD BAJA / 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:	