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:	**04 DE DICIEMBRE 2020**		
CENTRO DE INTERÉS:	**BAILE DEPORTIVO**	**SESIÓN Nº:**	**4**
LOCALIDAD	**TUNJUELITO**		
ZONA:	**5**	**HORA:**	**10:00 A 12:00 / 14:00 A 16:00**
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	AJUSTA LOS MOVIMIENTOS DE SU CUERPO EN LA MANIPULACIÓN DE OBJETOS		
COGNITIVA:	IDENTIFICA SU ESQUEMA CORPORAL, REALIZANDO ADECUADAMENTE EJERCICIOS CON CADA DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO		
PSICOSOCIAL:	APLICA PROACTIVAMENTE LAS REGLAS DE JUEGO		
LÚDICA:	UTILIZA LOS DIFERENTES RECURSOS FÍSICOS QUE TIENE A DISPOSICIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN		
TEMA GENERAL:	COORDINACION VISO MANUAL, LATERALIDAD Y DESPLAZAMIENTOS		
MATERIALES:	HOJAS, PELOTAS REALIZADAS EN PAPEL O MEDIAS, PALOS DE ESCOBA Y CINTA.		
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 FORMADOR EN VOZ ALTA DIRA UN NUMERO, QUE CORRERA AL CENTRO DEL CAMPO Y ATRAPARA UN OBJETO Y LO TENDRA QUE LLEVAR A SU EQUIPO. GANA EL EQUIPO QUE RECOLECTE MÁS OBJETOS. / 2. ATRAPA PELOTAS: EN PAREJAS DE ESPALDAS A UNA DISTANCIA APROXIMADAMENTE DE TRES METROS, CADA ESTUDIANTE TENDRÁ UNA TAPETE O UN CARTÓN EN EL SUELO; EN SUS MANOS TENDRÁ UNA PELOTA QUE LANZARÁ HACIA ATRÁS. EL OBJETIVO ES IR A MAYOR VELOCIDAD POR LA PELOTA Y COLOCARLA EN LA HOJA QUE ESTÁ COLOCADO EN EL SUELO. / EN LA TRANSICION DE FASE DE CLASE SE TRATARA EL TEMA DEL COMPONENTE SOCIOEMOCIONAL: GARANTIA DE DERECHOS NNAJ PROTECCION-ESTUDIO, ADEMAS DE SER TRANSVERSAL EN EL IMPACTO.		
FASE CENTRAL:	1. ARRUGANDO EL PAPEL: SE NECESITARAN 2 HOJAS DE PAPEL RECICLABLE, CADA HOJA HARA PARTE DE LA MANO DERECHA Y OTRA DE LA MANO IZQUIERDA, EL PRIMER EJERCICIO SE ENFOCA EN REALIZAR UNA BOLA DE PAPEL SOLO CON LA MANO QUE CORRESPONDA (DERECHA O IZQUIERDA) SIN NINGUN TIPO DE AYUDA, SE DEBERA ARRUGAR LA HOJA HACER LA PELOTA DE PAPEL Y LUEGO VOLVERLA A EXTENDER COMO SE ENCONTRABA INICIALMENTE. / 2. CON UNA DE LAS PELOTAS DE PAPEL SE IRAN LANZANDO ALTERNADAMENTE (DERECHA E IZQUIERDA) LA PELOTA HACIA ARRIBA, SE INICIA REALIZANDO SIMULTANEAMENTE UNA PALMADA EN EL LANZAMIENTO Y SIN DEJAR CAER LA PELOTA, LUEGO SE IRA AUMENTANDO LA DIFICULTAD, CON 2 Y 3 PALMADAS. / 3. AHORA SE TRAZA UN RECORRIDO DE LINEA RECTA Y OTRA CURVA, LA IDEA DEL EJERCICIO ES REALIZAR EL RECORRIDO LLEVANDO LA PELOTA DE PAPEL CON UN PALO DE ESCOBA TRATANDO DE NO SALIRSE DEL CAMINO QUE SE HA TRAZADO. / 4. (PAREJAS): LANZAR LA BOLA DE PAPEL Y DEBERA ATRAPARLA ENTRE LAS RODILLAS O CON LAS PARTES DEL CUERPO QUE SE INDIQUEN.		
RETO:	EN PAREJAS UNO AL FRENTE DEL OTRO, EL COMPAÑERO TENDRÁ UNA BOLSA Y DEBERÁ RECEPCIONAR LA PELOTA DE MEDIAS QUE LE LANZA SU COMPAÑERO, EL USO DE LA BOLSA SERA CON LAS MANOS DETRÁS DE LA ESPALDA. EL RETO ES CUANTAS VECES LOGRA INSERTAR LA PELOTA EN 1 MINUTO.		
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:	**PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA.**		