

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                       |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | Cristian David Quijano Velandia |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2021-05-21       | 4. HORA:              | Viernes,08:00:00,09:30:00       |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. N° DE SESIÓN:      | 2                               |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ciudad Bolívar   | 8. N° DE SEMANA:      | 1                               |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                | 9. CICLO:             | 2                               |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                       |                                 |
| MOTRÍZ :<br>EXPERIMENTA DIVERSAS FORMAS DE EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS, MANIPULANDO LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                       |                                 |
| COGNITIVA :<br>COMPRENDE DIFERENTES FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO CON EL USO DE ARTEFACTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                       |                                 |
| PSICOSOCIAL :<br>INTERPRETA EL DERECHO A LA VIDA, COMO UN DERECHO FUNDAMENTAL EL CONOCIMIENTO DE DERECHOS Y DEBERES COMO SUJETO 2.EMPLEA ACCIONES DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO, PENSANDO EN EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y COLECTIVO DEL ENTORNO QUE LO RODEA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                       |                                 |
| LUDICA :<br>ENTIENDE EL JUEGO COMO UNA FORMA LÚDICA DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                       |                                 |
| TEMA :<br>Capacidades coordinativas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                       |                                 |
| SUBTEMAS :<br>1. Manipulacion de elementos 2. equilibrio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                       |                                 |
| IMPLEMENTACION :<br>• Pelotas de medias x 4 • Botellas plásticas x 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                       |                                 |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                       |                                 |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>1. Saludo, registro asistencia 2. Movimiento articular: Tren inferior / tren superior 3. Entrada en calor: Ejercicios de media y alta intensidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                       |                                 |
| TIEMPO<br>30min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                       |                                 |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>Realizarán ejercicios de MANIPULACION de objetos (pelota mediana) con extremidades tren inferior, combinados con situaciones de equilibrio dinámico y estático, a continuación, serán brevemente mencionados algunos de los ejercicios propuestos para nuestra sesión de clase: 1. Caminar en línea recta ida, vuelta – Golpeo de la pelota con cuádriceps /derecho 2. Caminar en línea recta ida, vuelta – Golpeo de la pelota con cuádriceps / izquierdo 3. Caminar en línea recta ida, vuelta – Golpeo de la pelota con cuádriceps / ALTERNO 4. Caminar en línea recta ida, vuelta – Circulando la pelota en medio de las piernas Pies 5. Desplazamiento de la pelota con la planta del pie derecho 6. Desplazamiento de la pelota con la planta del pie izquierdo 7. Desplazamiento de la pelota – Alternando los pies 8. Saltar por la línea de referencia / agarre de la pelota “bordes internos” 9. agarre de la pelota “bordes internos” /desplazamiento posición cuadrúpeda 10. agarre de la pelota “bordes internos” / desplazamiento posición cuadrúpeda boca arriba 11. desplazamiento posición cuadrúpeda / Llevamos la pelota en la nuca. NOTA: Cada ejercicio posee diversas variantes de ejecución |                  |                       |                                 |
| TIEMPO<br>45min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                       |                                 |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Derriba el elemento "Botella": Con diferentes superficies de contacto de tren inferior, intenta derribar el elemento, hasta lograr 1000 puntos, ¡cada cesta tendrá un equivalente a 100 puntos! EXITOS!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                       |                                 |
| TIEMPO<br>15min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                       |                                 |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>1. Ejercicios de baja intensidad con el fin de ejecutar estiramientos con duración de 15-20 segundos por cada musculo involucrado, de esta manera hasta lograr un estiramiento generalizado 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE CONTENIDOS 3. Pautas y recomendaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                       |                                 |
| TIEMPO<br>10min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                       |                                 |

