

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,15:00:00,16:30:00
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 : EXPERIMENTA DIVERSAS FORMAS DE EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS, MANIPULANDO LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO			
COGNITIVA : COMPRENDE DIFERENTES FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO CON EL USO DE ARTEFACTOS			
PSICOSOCIAL : 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 : ENTIENDE EL JUEGO COMO UNA FORMA LÚDICA DE APRENDIZAJE			
TEMA : Capacidades coordinativas			
SUBTEMAS : 1. Manipulacion de elementos 2. equilibrio			
IMPLEMENTACION : • Pelotas de medias x 4 • Botellas plásticas x 5			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Saludo, registro asistencia 2. Movimiento articular: Tren inferior / tren superior 3. Entrada en calor: Ejercicios de media y alta intensidad			
TIEMPO 30MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 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 45MIN			
RETO : ACTIVIDADES 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 15MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 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 10MIN			

