PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE**
3. FECHA:	2021-07-27	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

PSICOSOCIAL :
Reconoce el valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de las clases

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :
dentifica las habilidades de coordinación básica

SUBTEMAS :
Distingo las posibilidades de lanzamiento

IMPLEMENTACION :
3 zapatos, 1 balde, 1 olla, 1 vaso plástico y 5 pares de medias enrolladas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Vas a formar un triángulo con 3 zapatos que tengan en casa, nos ubicaremos en el centro y luego haremos recorridos por cada uno de ellos dando saltos a pies juntos de izquierda a derecha y luego de arriba hacia abajo 1 minuto dos veces. 2. Vas a Tocar el zapato 1 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, después vas tocar el zapato 2 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, luego tocas el zapato 3 con la mano derecha y darás una vuelta alrededor de todos. por un minuto 2 veces. (ahora haces lo mismo pero con la mano izquierda) 3. Vas a colocar las manos y los pies en el suelo (como ranitas) y pasar haciendo saltos de ranita por en medio de todos los zapatos, en diferentes direcciones por un minuto dos veces. 4. Listo, para finalizar vas a realizar el reto. En el cual te debes tapar el ojo izquierdo y levantar la pierna derecha, para luego dar saltos con tu otra pierna por encima de cada uno de los zapatos, luego haces lo mismo pero con el pie izquierdo.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Te vas a ubicar a una distancia de 5 pasos grandes, ahora vas a realizar 5 lanzamientos con cada mano, (derecha-izquierda) buscando que las medias entren a cada uno de los recipientes. Vas a repetir el ejercicio 3 veces. 2. Te vas a colocar de espalda y vas a lanzar las medias por encima de la cabeza. Realizarás 5 lanzamientos con cada mano intentando encestarlas en el recipiente, Vas a repetir el ejercicio 3 veces. 3. Te vas colocar en la posición de espalda, agachados y por debajo de las piernas vas a lanzar con ambas manos las medias. 5 lanzamientos en cada recipiente, Vas a repetir el ejercicio 3 veces 4. Vas a lanzar las medias con ambas manos llevándolas atrás de la cabeza, en posición sentado con piernas abiertas. 5 lanzamientos en cada recipiente. Vas a repetir el ejercicio 3 veces.

TIEMPO
10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Reta a un integrante de tu familia hermano, papá, mamá, tío, primo, diviértete, juega e intégrate con tu familia. Van a escoger uno de los recipientes y con el par de medias vas a intentar encestar desde los 5 pasos la mayor cantidad de cestas por un minuto. El que más cestas logre gana.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Sentados van a estirar los brazos por encima de la cabeza y atrás como lo muestra la imagen. (15 segundos c/u). 2. En la misma posición van a llevar manos a cada una de las piernas y a punta de pies como lo muestra la imagen. (15 segundos c/u).

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-07-27	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	Asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	Asistio