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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
dentifica acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que lo rodea.

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

TEMA :
Identifica las habilidades de coordinación básica

SUBTEMAS :
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos.

IMPLEMENTACION :
Una cuerda o lazo, si no tienen lazo unir dos chaquetas o camisas, 10 pelotas hechas con hojas de papel o pares de medias, 5 zapatos y 5 botellas plásticas o sillas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
. Vamos a jugar cogidos saltando el lazo, moviéndonos por el espacio durante 30 segundos y contaremos quien de los dos coge más al otro, si no tienes lazo une dos chaquetas o camisas. 2. Nos pararemos de espaldas al otro, vamos a tomar dos pelotas de papel o 2 pares de medias cada y realizaremos saltos de tijeras pasando las pelotas o las medias al compañero en el salto, realizaremos 30 repeticiones. 3. Los dos se colocarán en posición de 4 apoyos y cada uno tendrá 2 pelotas de papel o 2 pares de medias y desde un punto inicial en esa posición llevarán rodando por el piso las pelotas o las medias con las manos, hasta un punto final que esta aproximadamente a unos 3 metros entre el punto inicial y el punto final, ganara el que llegue primero, realizarán tres carreras para ver quién gana

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Agachados desde una posición inicial y a una señal se realizará un trote en zigzag entre los obstáculos ida y regreso llevando 2 pelotas de papel o 2 medias guiándolas con las manos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 2. Saltos de rana por encima de los obstáculos con pies juntos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 3. En posición de reptar realizar desplazamientos llevando las 2 pelotas de papel o 2 pares de medias soplándolas entre los obstáculos y en zigzag ida y regreso 10 repeticiones 2 veces

TIEMPO
10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Vas a invitar a tu familia porque llego la hora del reto !!!!! Reta a un integrante de tu familia hermano, papá, mamá, tío, primo, diviértete, juega e intégrate con tu familia. Alista 10 zapatos o botellas plásticas de cualquier tamaño. Ubica los 10 zapatos o botellas plásticas desde un punto y aproximadamente a 2 metros te ubicaras tú, la idea es que cuentes el tiempo que tardas en llevar los 10 zapatos o botellas uno por uno, de un punto a otro, cuando tengas los 10 zapatos o botellas ubicados todos en el piso.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
. Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) 2. Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. 3. Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita)

TIEMPO
10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria