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:	2021-09-03	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ubicaca temporoespacialmete el cuerpo en diferentes momentos del dia

COGNITIVA :
identifica y aplica las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física al igual que los cuidados de bioseguridad y distanciamiento social

PSICOSOCIAL :
expresa y comunicaa las emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
reconoce y sigue las orientaciones que se mencionan ,teniendo como referente la didactica y el aprendizaje por medio de el juego.

TEMA :
el juego, patron basico de correr el respeto,

SUBTEMAS :
maneras de jugar, correr adelante, atrás, de manera lateral, diagonales ubicación en los espacios determinados valor del respeto

IMPLEMENTACION :
METRO, ZAPATOS, BOLITAS DE PAPEL, CUCHARAS TIZA, ESPACIO AMPLIO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo y Bienvenida al proyecto JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA, inicio trote a intensdd baja adelante y atrás subiendo rodillas en un espacio noi mayor a 4 metros debo ir y venir durante 7 repeticiones continuo adelante y atrás levantando talones 7 repeticiones avanzar abriendo las piernas, 7 repeticiones actividad de competencia, en pareja jugamos a tocar el hombro del compañero, puede ser un familiar gana el famiuliar que toque el hombro 10 veces primero que el otro Hidratación, continuamos con el estiramiento muscular lo hacemos sentados debe llevar las piernas al frente y con la punta de los dedos intenta tocar la punta d elos pies 10 segundos, luego abrir las piernas he intentar tocar el pie derecho 10 segundos y el pie izquierdo 10 segundos realizo flexion de rodilla derecha y bajo hasta la punta del pie 10 segundos nuevamente con rodilla izquierda 10 segundos, el estirameinto de los brazos lo realizo llevandolos adelante entrelazo las manos y estiro 10 segundos adelante, 10 segundos atras, 10 segundos a un lado 10 segundos al otro lado 10 segundois arriba y 10 segundos abajo e invitación para ingresar a la fase central"

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- ubico un espaci determinado y lo demarco con cos zapatos uno en el inicio y en 4 metros ubico el otro, debo ir corriendo en el menor tiempo posiblellevar una cuchara a el otro extremo y traer una bola de papel a el momento icial, este ejercicio lo realizo 5 veces y descanso 50 segundos las series seran 5 2- el mismo espacio que tengo demarado con zapatos lo utilizare para este ejercicio, esta vez en competencia con un familiar debo ir saltando con los pies juntos y llevar la cuhcra y recoger la bolita de papel gana el punto primer familiar que traiga 5 bolitas y lleve 5 cucharas, realizare el ejercicio 6 veces gana el que mas puntos haga en esas 6 series 3- ubico un espacio determinado entre 4 y 6 metros , me ubico espalda con espalda con un familiar y a la orden de yaaaa deben ponerse de pie los dos el que esta indicado para correr no se debe dejar coger de su familiar y el que esta en la parte de atras debe correr hasta tratar de cogerlo, si se acaba el espacio termina el ejercicio, este trabajo lo realizare 10 veces siendo el que corre y 10 veces siendo el que coge descansamos 1 minuto y lo repeticmos durante 4 series. 4- ubico una linea recta la podemos hacer con una tiza o con un cordon pomedio de 4 metros debo pasar por encima de la linea coriendo pero de espalda y me devuelvo de espalda lo mas rapido posible sin salirse de la linea este ejercicio lo realizo 10 veces durante 6 repeticiones.. CONTINUAMOS CON LA HIDRATACION EL RESPETO EN FAMILIA Y EN COMUNIDAD ES UN VALOR QUE DEBE PERDURAR Y NUNCA ACABAR.

TIEMPO
10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
para el reto debo ubicar un espacio de cuatro metros y acomodar 4 corodones de 3 metros en linea recta, cuando se ordene debe ir corriendo desde el primer cordon y terminar en el cordon numero 3 estos cordones deben estar unidos formando unb sic zac lo debpo repetir 5 veces el familiar que lo haga en le menor tiempo posible gana

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"""respiracion inhanalr exalar , subiendo las manos mientras respiro y al bajar exalamos. estiramiento 15 segundos cada uno de los musculos tal y como se trabajo en la fase inicial. Hidratación, continuamos con el estiramiento muscular lo hacemos sentados debe llevar las piernas al frente y con la punta de los dedos intenta tocar la punta d elos pies 10 segundos, luego abrir las piernas he intentar tocar el pie derecho 10 segundos y el pie izquierdo 10 segundos realizo flexion de rodilla derecha y bajo hasta la punta del pie 10 segundos nuevamente con rodilla izquierda 10 segundos, el estirameinto de los brazos lo realizo llevandolos adelante entrelazo las manos y estiro 10 segundos adelante, 10 segundos atras, 10 segundos a un lado 10 segundos al otro lado 10 segundois arriba y 10"""

TIEMPO

10 MINUTOS