PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2021-09-30	4. HORA:	Jueves,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica la forma adecuada la posición estática "arco" y sus fases de ejecución buscandoflexibilidad, control del cuerpo y estabilidad.

COGNITIVA :
Vivencia el movimiento de su cuerpo en los diferentes juegos comomedio de exploracion enfocados sus abilidades.

PSICOSOCIAL :
Comprende el manejo de sus emociones en los juegos que causen euforia con sus demás compañeros, reconociendo el derecho al deporte en los diferentes espacios sociales.

LUDICA :
Crea armonía, disfrutando la interacción con sus compañeros y su entorno de felicidades y disfrutad por cada juego.

TEMA :
Flexibilidad

SUBTEMAS :
Arco desde suelo,Ejercicios de flexibilidad espalda y hombro

IMPLEMENTACION :
Colchoneta ,balon y un baston

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Acompañamiento aula o virtual, asistencia. 2. Socialización objetivo específicos de la clase. 3. Movilidad articular (elevar brazos, piernas, rodillas) frontal, lateral, con desplazamientos (lento, normal, rápido). 4. juego el limbo: Cada uno de los niños tendrá que pasar por debajo de la barra, que en cada tanda, estará más y más baja. Los dos que sostienen el palo de madera pueden turnarse para evitar que se aburran. Si pones música será todavía más divertido. 5. Elongación articulaciones superiores, tronco e inferiores. 6. Inhalación y exhalación profunda, con desplazamientos cortos, en diferentes velocidades. 7. Sobre la colchoneta se realizaran ejercicios específicos, involucrando Flexibilidad tren superior e inferior. "

TIEMPO
35 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. En un colchoneta acostado boca bajo coloca los brazos al lado del tronco y realiza flexión y extensión de codo elevando el tronco generando un arco hacia atrás (hacer repetidas veces y cada tres sostiene unos segundos). 2. En una colchoneta acostado bocabajo eleva las piernas en extensión primero y cuentas 1, 2, 3 y sostiene unos segundos, luego eleva la otra pierna. 3. En una colchoneta y con un balón acostados bocabajo eleva al tiempo la pierna derecha extendida y el brazo izquierdo extendido sosteniendo el balón y luego cambias de pierna Y brazo, luego lo realiza con los dos brazos y las 2 piernas en extensión (hacerlo repetidas veces). 4. En colchoneta acostado boca arriba con brazos arriba y piernas dobladas eleva lentamente la pelvis y la espalda contamos unos segundos y bajamos (hacerlo repetidas veces) 5. En una colchoneta dobla los codos y coloca las manos al lado de tus orejas. Pon las palmas en el suelo con los dedos de las manos apuntando hacia los dedos de tus pies. Elévate para formar el arco. Para lograrlo, es necesario empujar con las piernas para que tus piernas, caderas, espalda y pecho se levanten del suelo, el formador acompañara en cada ejecución indicando cuales son los errores más comunes y como se deben de corregir. "

TIEMPO
50 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
1.Por grupos deberán inventar un túnel en diferentes posiciones de arco, ganara el grupo que logre realizar tres túneles en diferentes posiciones y pasar por debajo del el, un estudiante por ejecución liderara su grupo dando la estrategia de juego para lograr ganar.

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Desplazamientos frontales, diagonales, hacia tras, regulando la velocidad. (Rápido a lentos). 2. Elongación articulaciones superiores, tronco (extension de brazo al frente e inferiores. 3. Socialización clase sobre lo aprendido (Estudiante Formador) y acompañamiento (virtual) o Zonas comunes a aula. "

TIEMPO
25 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria