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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina formas básicas del movimiento y sus combinaciones implementando actividades ritmicas.

COGNITIVA :
Comprende la percepcion del ritmo y lo aplica en los ejercicios realizados.

PSICOSOCIAL :
Domina los valores y derechos , implementando la interacción a través del respeto a traves de la libre expresión .

LUDICA :
Participa y organiza coreografias rítmicas de acuerdo a sus capacideades y conocimientos utilizando el elemento aro.

TEMA :
Capacidades coodinativas, aro, lúdico, biosicosocial.

SUBTEMAS :
Desplazamientos y rodada, Saltos pasanto el aro por todo el cuerpo, Derecho a la libertad de prensa.

IMPLEMENTACION :
Musica, aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase, Saludo, respectivo llamado a lista, y compartir el estado anímico para saber en que actitud vienen los niños. Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase. Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . socialización de objetivos a trabajar en la sesion de clase. Calentamiento: Ronda pa mover el cuerpo (https://www.youtube.com/watch?v=53ePiCirfvk&list=PLBZlGcGey3cX58KsY4I_QmqREBw5FZhHl) Movilidad articular de pies a cabeza ejercicios:Movimiento articular de todas las partes del cuerpo, muñecas, brazos, hombros, cabeza, tronco, cintura, piernas , y pies, movimintos de extensión, flexión, circunducción, adubcion , aduccion locomocion: caminar, trotar, correr, saltar, correr de frente, de espalda, de lado, diagonal, van realizando las acciones a la voz del profesor. "

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"*Pasar el aro por el cuerpo saltando hacia adelante y hacia atrás *Realizar balanceo con el aro en el antebrazo hacia adelante y hacia atrás. *Realizar pequeños lanzamientos al aire y atrapar el aro antes de caer al piso. *Colocar el aro en el suelo y realizar una coreografia a ritmo de una ronda, ubicandose adentro del aro saltando hacia afuera adelante, derecha, izquierda y alrededor. (https://www.youtube.com/watch?v=6WuDLVcpesU)."

TIEMPO
45 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 10 ula-ula seguidos manteniendo el aro en la cintura.

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Estiramiento ejercicios dirigidos: separar los pies a la altura de los hombros y tocar el piso con las manos sin flexionar las rodillas, llevar una pierna al pecho abrazandola con las manos y alternar pierna, llevra brazo sobre el pecho en extension y presionar levemente con la mano contrari alternar el brazo, llevar mbrazo extendida al frente flexionando muñeca y halando levemente con la otra mano alternar mano, flexionar la cabeza hacia el frente, atras y hacia los lados levemente. Vuelta a la calma. socializacion de objetivos en clase. "

TIEMPO
15 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria