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:	2021-09-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
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 :
Fortalece el equilibrio estático con variaciones para la base de sustentación abdominal para canoa.

COGNITIVA :
Identificar la base de equilibrio agrupacion para canoa.

PSICOSOCIAL :
Invita a los estudiantes a dar ideas creativas y que comprendan el derecho a la recreacion.

LUDICA :
Juego simbolico.

TEMA :
Capacidades condicionales.

SUBTEMAS :
Condiciones basicas de la gimnasia.

IMPLEMENTACION :
Juegos y destrezas, como herramaienta pedagogica (materiales convencionales que pueda portar cada niño.)

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Se les da bienvenida con una frace motivadora del derecho a la recreacion, llamado a lista y si algún niño falto la clase pasada preguntar por qué no asistió. 2. Se visualiza y se pregunta cómo se encuentran físico y emocionalmente. 3. Traer a colación el tema visto en la clase anterior, recordando algunos ejercicios. 4. Recordar las reglas de clase y Explicación de los objetivos, y de qué forma interviene en el deporte y en la vida diaria. 5. Calentamiento: Se preparan a los niños y niñas una activación muscular y cardiaca para un mejor rendimiento en ejercicios gimnásticos, evitando lesiones, este calentamiento está divido así: A. movilidad articular que nos sirve para una buena lubricación de las mismas empezando por el tobillo, rodillas, cadera, hombros, codos, muñeca y cabeza. B. Estiramiento general flexibilidad de la punta del pie a la cabeza C. Elevación de la frecuencia cardiaca trote suave y desplazamientos juego simbolico sapos al agua, se colocan varios objetos y el alumno debe llegar a uno de esos lo mas pronto posible en el momento que el formador, diga sapitos al agua."

TIEMPO
35 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Explicacion del derecho a la recreacion y la importancia que tiene frente al desarrollo deportivo, en el ser humano. 2. Explicacion de las posisiones basicas de la gimnasia, luego los niños deben ejecutar dichas posisiones individualmente en forma jugada como por ejemplo : El docente dira en voz alta la posision (canoa) y ellos deben ejecutarla pero si el docente dice stop deberan quedarsen quietos como estatuas. 3.Realizar ajustes para canoa utilizando asiganacion de tareas. 4.Ejercicios abdominales como corta plumas o elevacion de cadera. 5.Pasadas y ejemplos individuales de media canoa y canoa completa.

TIEMPO
50 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
"Desde sentados lanzar bolas de papel a una linea trazada utilizando varios segmentos corporales como : pies, mano derecha, de espaldas, con la mano derecha,acostados y de pie, el niño que logre meter. 5 bolas de papel seguidas asumira el reto."

TIEMPO
10 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Realizar una regulación de la respiración caminado en diferentes sentidos. 2. Realizar preguntas directas sobre los objetivos de la clase y comentar cual fue la finalidad de la clase a los niños y niñas. 3. Preguntar a los niños que actividad fue la de mayor agrado. 4. Premiar de forma simbólica los niños que se destacaron positivamente en su conducta. 5. Se hace un compromiso para la clase siguiente y se deja una tarea de acuerdo sobre las caracteristicas del derecho a a la sana recreacion. 6. Estiramiento general en miembros superiores e inferiores en músculos grandes y pequeños desde la punta del pie hasta la cabeza."

TIEMPO
25 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria