**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,15:00:00,16:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 30 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 15 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 0 ,7 |

**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**