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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
"Identifica diferentes maneras de movimiento segmentario y general por medio de la actividad fisica . "

COGNITIVA :
expresa diferentes sentimientos y actitudes por medio de la actividad fisica y el deporte

PSICOSOCIAL :
expresa diferentes sentimientos y actitudes por medio de la actividad fisica y el deporte

LUDICA :
aprende a identificar reglas y maneras de juego para fortalecer el desarrollo motor

TEMA :
patrón básico de movimiento , movimientos corporales lanzar y atrapar, valores en familia y en comunidad

SUBTEMAS :
movimientos especificos del dia a dia lanzar y atrapar, . Flexibilidad en los diferentes musculos corporales Valores en familia y en comnidad

IMPLEMENTACION :
espacio adecuado para practica, pelota de goma o de caucho, pared, pelota de papel, pelotas, balones recipientes plasticos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" 1- Saludo del docente o instructir a el estudiante , explicacion de cada uno de los objetivos y actividades a desarrollar. 2- CALENTAMIENTO con una pelota realizar diferentes movimientos y lanzaientos , estos lanzamientos se realizan frente a la pared y contra el piso tanto con mano derecha como con mano izquierda realizamos el ejercicio durante 10 repeticiones 5 series. 3- con un familiar realizar diferentes lanzamientos de frente con mano derecha he izquierda por lado derecho y lado izquierdo con cada mano sin dehjar caer la pelota e ir realizando trote estatico sin pausa durante 2 minutos, se realiza la actividad 3 veces DI EL NIÑO ESTA SOLO REALIZA LOS LANZAMIENTOS. FRENTE A LA PARED CON UNA PELOTA DE CAUCHO QUE REBOTE. 4- lanzar la bolita de papel la pelota de caucho a ras de piso suavemente y voy corriendo detrás de ella a llegar primero que la pelota, al llegar a el final vuelvo y lanzo la pelota a ras de piso me devuvlo corriendo a llegar primero que la pelota, realizamos la tarea 6 veces 5 repeticionees 5- me desplazo por el interiror de la casa en un espacio determinado y voy lanzando la pelota entre una mano y la otra sin dejarla caer durante 4 minutos

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
-con n balon o una pelota de goma o caucho debe realizar diferetes golpes los.golpes que debe realizar es con el.borde interno de cada pierna con su pierna izquierda y derecha alternadamente, es decir un golpe con pierna derecha un golpe con pierna izquierda realizar 3 series de 20 repeticiones con cada pierna - conducir el balon o la pelota por un corredor, pasillo o espacio determinado y demarcado con dos recipientes baldes o cocas, debe conducir primero con pierna derecha luego con pierna izquierda 8 series de 5 repeticiones - desplazarse con con la pelota y la va lanzando hacia arriba sin dejarla caer, lanza con mano izquierda y recibe con mano derecha luego cambia de lanzamiento y la recepción. 5 series de 8 repeticiones - lanzar la pelota desde un lugar especifico y tratar de meterla en un bale o en un recipiente durante varios intentos, debe meter la pelota 20 veces a el recipiente . "

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en una pared debe dibujas con lapiz o con una cinta una superficie 30 centímetros aproximadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelote pegue dentro de la circunferencia minmo 15 veces

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

realizar estiramiento muscular desde la cabeza hasta los pies con el objetivo de volver a la calma y evitar posibles calambres o leciones a nivel fisico muscular. -sentado con las piernas hacia adelante llevo la punta de mis dedos a la punta de los pies -llevo una pierna atrás y la tomo con mano derecha luego con mano izquierda de igual manera llevo la pierna adelante izquierda y derecha, -estiró los brazos hacia adelante tomando las manos al.frente , luego tomo las manos atrás, arriba y abajo , estiró mi cuello adelante ,atrás, y a los lados cada ejercicio se realiza durante 10 segundos con cada segmento corporal.

TIEMPO

15 minutos