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:	2021-11-12	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecutan diferentes formas de salto indicados por el Formador para el desarrollo de las actividades programadas, diseñadas y direccionadas a la comprensión del desarrollo motriz de los mismos.

COGNITIVA :
Comprenden las indicaciones impartidas para el desarrollo de la sesión, creando con libertad la forma de desempeño durante la ejecución de la clase.

PSICOSOCIAL :
Interactuan con sus compañeros durante la sesión, manteniendo y aceptando con respeto la identidad de cada uno de los integrantes del grupo.

LUDICA :
Ejecutan saltos, desplazamientos y movimientos en la sesión, apropiando su forma individual para el desarrollo de las actividades propuestas.

TEMA :
Coordinación, ritmo y agilidad.

SUBTEMAS :
Dominio corporal a partir de la coordinación con balón.

IMPLEMENTACION :
Zona Verde del escenario, colchonetas, balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Confirmación de asistencia. Explicación del objetivo de la clase. Movilidad corporal desde los segmentos en forma individual y movilidad corporal en forma general. Movilidad articular específica. Formas jugadas para elevación de la temperatura corporal. Estiramientos.

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Desde la posición de pie lanzaremos el balón a buena altura y ejecutaremos rollo adelante buscando atrapar el objeto al levantarnos. 2. Los escolares lanzan el balón hacia adelante aplicando un contra giro para que se devuelva y ejecutaremos salto ruso sin tocar el objeto. 3. Con las manos apoyadas en el piso, sujetamos el balón con los pies y ejecutamos la parada de cabeza elevando las piernas en forma vertical sin dejar caer el objeto, podemos ubicar un punto de apoyo para la espalda (pared). 4. Desde la posición agrupada sujetamos el balón con los pies y realizamos rollo atrás sin dejar caer el objeto, procurando el mejor gesto técnico del elemento. 5. Desde la posición de pie los escolares haran rodar el balón hacia adelante y al tiempo ejecutarán media luna sin perder el control y la dirección del objeto. 6. Desde la posición de cúbito abdominal los escolares sujetan el balón con los pies y sin dejarlo caer realizan un spring (kit), encadenado con la ejecución del rollo adelante. "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Los escolares crean formas propias de manipulación, agarre, rebotes y giros del balón con desplazamientos, mediante el juego. Para afianzar la ejecución de las actividades propuestas.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Mientras se ejecuta el estiramiento final, por medio de la charla se hace retroalimentación de las actividades ejecutadas y se enfatiza en la importancia de la Actividad Física y el derecho al Deporte en toda la población.

TIEMPO
15 MIN