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:	2021-11-18	4. HORA:	Jueves,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 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Crea movimientos de desplazamiento y manipulación.

COGNITIVA :
Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Aplica y exige los derechos a la recreacion y al deporte , como igualmente los valores que nos identifican como individuos e integrantes en un grupo o comunidad

LUDICA :
Vivencia sensaciones de agrado y disfrute en la realización de cada una de las actividades.

TEMA :
Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad, Agilidad

SUBTEMAS :
Ejercicios de fuerza, potencia, Flexibilidad, Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular),Saltos y recepciones: Stride / leap – saltar con una pierna, hop - saltar con las dos piernas salto largo, stick- saltar y caer en puntas a puntas de pies, dinky- saltar y caer en 4 apoyos

IMPLEMENTACION :
Tiza de colores, Aros , Cinta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1)Llamado a lista, 2) Calentamiento(movilidad articular dinamica cefalocaudal Skipping ,alto y bajo, saltar , agachar , tocar , felxion y extension de tobillos, sentadillas ,abdominales crunchis, flexion de codos , estiramiento

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Saltos y recepciones: 1)Stride / leap – saltar con una pierna y recepcionar con la pierna contraria, callendo dentro de aro o en la tiza demarcado con anteriodidad en el piso 2) Hop - saltar con las dos piernas salto largo buscar llegar lo mas lejos callendo dentro de un aro en la tiza demarcado con anteriodidad en el piso 3) Stick- saltar y caer en puntas de pies, callendo dentro de aro o en la tiza demarcado con anteriodidad en el piso 4)Dinky- saltar y caer en 4 apoyos callendo dentro de aro o en la tiza demarcado con anteriodidad en el piso 5) Combinaciones de saltos

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Saltar con los dos pies al mismo tiempo y aterrizar dentro de un aron o en la tiza demarcado con anteriodidad en el piso con un pie sin salirce de El

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Felxibilidad , esterimiento Retroalimentacion

TIEMPO
15 MIN