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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconoce su capacidad aerobica al realizar juegos y actividades ajustando siempre su tecnica de carrera.

COGNITIVA :
Resuelve problemas motrices con la mayor velocida posible.

PSICOSOCIAL :
Reconoce sus derechos y los derechos de las personas que lo rodean.

LUDICA :
Mejora sus relaciones con pares por medio de actividades ludicas.

TEMA :
Resitencia,ludico,biosicosocial.

SUBTEMAS :
Aerobica, tecnica de carrera, rondas (el gato y el raton).

IMPLEMENTACION :
Espacio amplio sin objetos peligrosos para la realizacion de la clase, cuerda o lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico 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 . Se iniciara con un calentamiento en donde se realizara la movilidad articular parte por parte del cuerpo de manera caudal cefálica luego se procederá a realizar juegos tradicionales en donde se hara la ronda del gato y el ratón en donde mientras los estudiantes cantan la ronda del gato y el ratón, los estudiantes que hace de gato y ratón trataran atraparse entre ellos, si la actividad se realiza de manera virtual se hara el juego de sillas musicales en donde los estudiantes bailaran hasta que se detenga la música, al detenerse el formador dará una indicación (sentarse, acostarse, hacer velita, pararse en un pie, etc...) el ultimo niño que lo realice quedara eliminado del juego."

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Los estudiantes harán una serie de ejercicios de manera consecutiva donde cada ejercicio será realizado por 30 segundos, los ejercicios están enfocados hacia el trabajo de la técnica de la carrera ejercicios a realizar (trote en el puesto, trote con rodillas arriba, trote con talones hacia atrás, saltos de caballito, zancadas largas, trote con piernas extendidas, escaladoras) el número de series se hara por medio de escala de percepción de la fatiga de los estudiantes. Se hara el salto de cuerda con trote en donde los estudiantes tendrán que coordinar el trote mientras saltan cuerda, lo intentaran hasta lograr coordinar el ejercicio completo. Se realizarán movimientos al ritmo de las palmas del formador, en donde los estudiantes se desplazarán por el espacio que tienen al aplaudir se hara el movimiento de skipping con variaciones, en donde se realizaran los siguientes ejercicios (trote solo subiendo rodilla derecha, trote subiendo solo rodilla izquierda, trote levantando solo un talon, trote levantando rodilla haciendo zancada larga, caminata en punta de pies, trote con piernas extendidas)"

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizará salto con cuerda en donde el estudiante tendrá que hacer salto alternando pies, el objetivo es ver que estudiante logra hacer un mayor número de saltos trotando con la cuerda.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Se les explicara la importancia de la flexibilidad a los estudiantes y se profundizara en los ejercicios de spagat, split y flexibilidad escapo humeral ya que son las mas importantes para el desarrollo de la gimnasia, posteriormente se les explicara cuanto deben sostener el estiramiento y porque lo deben hacer, por ultimo se hará una retroalimentacion del proceso del proyecto Jornada escolar complementaria en donde se les preguntara a los estudiantes sobre lo aprendido desda la parte psicosocial y los derechos aprndidos en el desarrollo de las actividades."

TIEMPO

15 MIN