PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO**
3. FECHA:	2022-03-15	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para el desarrollo de actividades en el medio.

PSICOSOCIAL :
Participar de las diferentes actividades programadas siguiendo normas, respetando a los compañeros, docente y entorno.

LUDICA :
Identifico a mis compañeros y al docente como integrantes fundamentales de las actividades propuestas en el centro de interés.

TEMA :
Potenciar los patrones básicos de movimiento. Exploro opciones de movimiento en el medio.

SUBTEMAS :
Evidencio el esquema e imagen corporal que tengo con mis experiencias previas, identifico y desarrollo las capacidades físicas como la velocidad, además de fortalecer habilidades básicas de movimiento y la capacidad coordinativa.

IMPLEMENTACION :
Aros Conos y balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial, recordar la importancia de las normas de bioseguridad dentro y fuera de la clase. 2. Explicación de la temática a abordar en clase 3. Movimiento articular y estiramiento 4. como acercamiento al componente psicosocial, cada uno de los estudiantes deberá contarnos desde que punto conoce sus antepasados y descendientes de su núcleo familiar

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Actividad Rompe hielo espalda con espalda. Los estudiantes deberán conformar parejas y se deben colocar en una posición de pie, espalda con espalda y sin usar las manos deberán intentar sentarse sin alejarse, de la misma manera los estudiantes se deberán colocar de pie. • Como variante para este ejercicio a medida que van logrando los objetivos propuestos podemos empezar a trabajar por tríos y cuartetos, con las mismas características el ejercicio principal. 2. Escalera de aros. Los estudiantes deben conformar grupos de 7, cada estudiante deberá tener un aro y ubicarse en una hilera. Teniendo un cono como punto de partida y 10 metros después otro cono como punto de llegada, cada uno de los participantes deberá colocar un aro y regresar a chocar la mano de su compañero el cual deberá salir pasando solo por los aros colocados anteriormente. La idea es que cada grupo genere un puente donde pisando solo los aros todos los integrantes puedan pasar de lado a lado. • La variante para esta actividad está en la distancia que se coloca de cono a cono, dificultando la distancia entre aros. 3. Carrera de aros. Cada estudiante debe tener dos aros y deberá atravesar la cancha pisando dentro de los aros. La actividad consiste en que el estudiante coloque un aro y salte dentro de el y sin salirse tome el aro que queda a su espalda y lo coloque nuevamente delante de el así va avanzando hasta llegar al final de la cancha. La idea es que el estudiante lo haga en el menor tiempo posible 4. Carrera de conos. Los estudiantes deberán conformar tres grupos de 7 integrantes formando una fila, cada grupo tendrán 5 conos delante del primer integrante, cada cono estará a una distancia establecida enumerados de 1 al 5. El primer estudiante deberá escuchar la indicación del profesor el cual dirá un número correspondiente a uno de los conos. El participante deberá salir en velocidad y darle la vuelta al cono y regresar a la fila intentando ser el más rápido de todos. 5. El profesor deberá conformar cuadros demarcado con conos en cada una de las líneas se deberán ubicar un estudiante, dentro de cada cuadro abra una pelota de letras, el objetivo de la actividad es que cada jugador con la mano derecha en la espalda y las piernas abiertas y la otra mano libre intentara empujar o lanzar el balón rodado por la línea de que defiende sus compañeros, el estudiante que deje pasar tres veces el balón por su zona deberá ir a dar una vuelta a la cancha.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Piedra papel o tijera. Se formará un camino de aros ubicando de cada extremo un grupo de estudiantes, al sonido del silbato, de cada extremo saldrá un estudiante pasando por dentro de los aros en el momento en que se encuentren frente a frente jugaran piedra, papel o tijera el estudiante que pierda deberá salir del camino dejando que su contrincante pueda seguir avanzando hasta encontrarse nuevamente con otro participante. Gana el equipo que logre pasar la mayor cantidad de jugadores, de extremo a extremo.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Final 1. Estiramiento y vuelta a la calma 2. interacción con los estudiantes de su percepción y gusto por las actividades. 3. Retroalimentación de los conceptos desarrollados en la clase

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO	
2. Fecha:	2022-03-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1112050048	JESUS DAVID GALVIS	Asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1031129426	SARA NICOLE LEYTON	Asistio
1028800714	DANIEL STIVEN MARTIN	Asistio
1011104806	KEINER MARTINEZ	Asistio
1031541853	DIEGO MARTINEZ	Asistio
1025541169	JHOSY STEBAN MONTEALEGRE	Asistio
1146126164	DUVAN ANDREY ORTIZ	Asistio
1025544110	BRAYAN ANDRES RIOS	Asistio
1029284930	BREINER DANIEL VILLABONA	Asistio
1033736194	MARLON SANTIAGO AGUILLON	Asistio
1044643060	YALENA BILBAO	Asistio