**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **Wilmer Ferney Machuca Guerrero** |
| 3. FECHA: | 2022-05-19 | 4. HORA: | Jueves,11:25:00,13:25:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 23 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 13 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explora distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos

**COGNITIVA :**
Identifica sus diferentes segmentos corporales y su acción motriz.

**PSICOSOCIAL :**
Identifica acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que lo rodea.

**LUDICA :**
Comprende las actividades propuestas por el centro de interés actividad física, como una herramienta de aprendizaje.

**TEMA :**
Ejecuta ejercicios con diferentes técnicas y destrezas involucrando la coordinación segmentaria por medio de juegos que contengan diferentes movimientos propios de sus habilidades.

**SUBTEMAS :**
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos.

**IMPLEMENTACION :**
Una cuerda o lazo, conos platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Calentamiento: Movilidad articular . (flexión y extensión de rodilla, rotación de cadera, elevar brazos arriba abajo, marchar con todo tu cuerpo. 2. Desplazamientos. Camina y trota ( lento, normal, rápido). 3.Desplazamientos como animales: salta como sapo y canguro, camina como gato y arrástrate como gusano. Camina e hidrata tu cuerpo porque viene lo mejor.

TIEMPO
30min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1. Trazamos una pista de 5 metros aproximadamente con cinta, lazo, tiza, o cualquier otro objeto que nos permita pasar caminando sobre ella realizando equilibrio, primero con pasos cortos luego con pasos largos. ACTIVIDAD 2. Ubicamos dos puntos A y B a 3 mtrs de distancia aproximadamente debemos trasladarnos corriendo suavemente a tocar cada punto 5 veces, luego lo realizamos con carrera rápida 5 veces mas. ACTIVIDAD 3. Realizamos carrera de encostalados utilizando un costal, funda, bolsa q nos permita introducirnos en ella. Con mami o papi realizamos una competencia del punto A hacia B. donde A es la salida y B es la meta.

TIEMPO
30min

**RETO :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1. Trazamos una pista de 5 metros aproximadamente con cinta, lazo, tiza, o cualquier otro objeto que nos permita pasar caminando sobre ella realizando equilibrio, primero con pasos cortos luego con pasos largos. ACTIVIDAD 2. Ubicamos dos puntos A y B a 3 mtrs de distancia aproximadamente debemos trasladarnos corriendo suavemente a tocar cada punto 5 veces, luego lo realizamos con carrera rápida 5 veces mas. ACTIVIDAD 3. Realizamos carrera de encostalados utilizando un costal, funda, bolsa q nos permita introducirnos en ella. Con mami o papi realizamos una competencia del punto A hacia B. donde A es la salida y B es la meta.

TIEMPO
30min

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

VUELTA A AL CALMA : Iniciamos la vuelta a la calma. Vas a caminar en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo. Luego hacia los lados, tomar aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min. CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS Inicio estiramiento en piso de tren inferior- piernas • piernas juntas y baja a tocar puntas de pies • piernas separadas baja a tocar puntas una mano a cada pie • piernas separadas baja a tocar un pie con ambas manos y luego el otro pie • Flexionar piernas, colocar una mano atrás y girar el tronco con ayuda de la otra mano derecha izquierda Continuamos con estiramiento especifico en tren superior • Brazos • Hombro • Espalda • Cuello Esto para los dos lados derecho e izquierdo

TIEMPO

30min