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:	2022-05-17	4. HORA:	Martes,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 :
Identifico las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.

COGNITIVA :
Reconozco y ejecuto de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad.

PSICOSOCIAL :
Integro habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

LUDICA :
Identifico las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego.

TEMA :
Posturas básicas de movimiento para la Actividad Física.

SUBTEMAS :
Establezco una relación de la cognición y el trabajo corporal en referencia con el movimiento, el ritmo y la armonía.

IMPLEMENTACION :
lazos, aros, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desplazamientos de forma lateral, al llegar a los elementos que utilizaremos a una distancia de 8 metros, se realizara 5 segundos de levantamiento de rodillas más arriba de la cadera así con cada uno de los objetos y se regresa caminando para recuperar el cuerpo. (5 series de 3 repeticiones). 2. Trote hacia el frente a una distancia de 5 metros aproximadamente o 5 pasos largos y me devuelvo haciendo saltos de caballito o saltos llevando alternamente la rodilla lo más alto posible dando un pequeño salto con el pie de apoyo. (5 series de 3 repeticiones). 3. Se realizarán saltos con laso (si no tengo laso puedo hacer la simulación con las manos), primero a pies juntos luego con pierna izquierda y luego pierna derecha, cada uno se realizará por 15 segundos descansaremos 1 minuto y lo repetimos 3 veces.

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
A una distancia de 5 metros aproximadamente ubicas dos zapatos lo que tengas a la mano para realizar desplazamientos de tijera para el fortalecimiento de las piernas así iras y volverás dos veces descansas 1 minuto y lo repetiremos de igual forma por 10 veces. 2. Saltas por encima de una botella a pies juntos cuando caigas en el otro punto te acuestas boca abajo y luego te levantas lo más rápido posible haces un salto levantando las manos y repites de nuevo el ejercicio. (3 series de 10 repeticiones cada uno por 1 minuto de descanso entre serie). 3. Desde un punto realizas salto largo a pies juntos a tratar de llegar lo más lejos posible, retornaras al punto caminando y lo repites 10 veces descansas 1 minuto y repetimos la secuencia 3 veces más.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostienes 15 segundos con cada pierna y lo repetimos 3 veces. 2. Mariposas con los pies, sentados pegas la planta de pie contra planta de pie y con las manos intentas bajar las rodillas lo más abajo que puedas, sostienes 3 veces de 15 segundos. 3. Boca abajo buscas coger los pies con las manos y sostienes 15 segundos y lo repites 3 veces. 4. En posición sentados separas los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentas tocar la punta de los pies sosteniendo por 15 segundos y lo repites 3 veces

TIEMPO

30min