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:	2022-05-20	4. HORA:	Viernes,06:20:00,08:20:00
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