PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO AULAS COLOMBIANAS SAN LUIS (IED) (SAN LUIS EL DORADO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**SANDRA VIVIANA PEDRAZA GARCIA**
3. FECHA:	2022-07-26	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	INCIACIÓN AL MOVIMIENTO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reforzar las habilidades básicas, por medio de repeticiones de ejercicio como caminata, salto y carrera con fluidez en diferentes posiciones y actividades jugadas para preparar el cuerpo a las futuras actividades y elementos a aprender.

COGNITIVA :
comprender la importancia de los de los beneficios del deporte ante mi cuerpo y la sociedad.

PSICOSOCIAL :
Conocer las cualidades positivas de sus compañeros, con el fin de construir buenas relaciones del grupo, en el cual se reconozcan así mismo en relación con los demás, mediante juegos didácticos.

LUDICA :
Vivenciar saltos básicos con múltiples variantes sin perder el equilibrio y coordinación, mediante actividades lúdicas, que permitan su ejecución espontáneamente.

TEMA :
DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :
1. Movimientos de elongación 2. Caminata en equilibrio 3. Desplazamientos por imitación(camiva, arrastra, rueda) 4. Desplazamientos en zic zac 5. Desplazamientos en circulo 6. Desplazamientos de para atrás

IMPLEMENTACION :
CONOS,LAZO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. saludo, llamado de asistencia. 2. explicación objetivos, acompañamiento a la cancha 3. Movilidad articular (elevar brazos, piernas, rodillas) frontal, lateral, con desplazamientos (lento, normal, rápido). 4. Inhalación y exhalación profunda, con desplazamientos cortos, en diferentes velocidades. 5. juego congelados. Los estudiantes corren y cuando el formador grite congelados se quedan quietos.

TIEMPO
05. minutos. 10. minutos. 05. minutos. 05. minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Toque de manos con pies: Brazos al frente y al lateral, hacer elevación de las piernas hacia las manos siempre dejando brazos quietos intentar tocar con la punta de los pies la mano guiados por comandos de voz “Ya y 1,2,3”. Realizarlo al frente y al lado. 2. caminata en equilibrio: caminar en línea recta un mts con los brazos arriba haciendo pasos cortos y largos. 3. Desplazamientos imitando ser un avión en trayectos, voluntarios, ejecutando ordenes (se eleva, rota en su puesto, baja, planea, etc.). 4 el estudiante caminara por inas líneas en ziczac. 5 el estudiante dibuja un circulo y lo pasa de frente y de espaldas 6 el estudiante se desplaza en culebrita de frente, de para atrás de lado.

TIEMPO
. 05. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10 minutos. 05 minutos. 05 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizara un circuito enel que pasaran en el menor tiempo las habilidadews trabajada en clase,Caminata en equilibrio, Desplazamientos por imitación(camiva, arrastra, rueda), Desplazamientos en zic zac, Desplazamientos en circulo, Desplazamientos de para atrás.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamientos frontales, diagonales, hacia tras, regulando la velocidad. (Rápido a lentos). 2. Elongación articulaciones superiores, tronco e inferiores. 3. Socialización clase sobre lo aprendido (Estudiante Formador) acompañamiento Zonas comunes a aula y finalización periodo de actividades.

TIEMPO
1. 2 minutos. 2. 2 minutos. 3. 1 minutos.