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:	2022-09-30	4. HORA:	Viernes,07:50:00,09:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Motora acondicionamiento físico, desarrollo de las capacidades físicas por medio de la actividad

COGNITIVA :
Explorar diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.

PSICOSOCIAL :
Identificar algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

LUDICA :
Vivenciar la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.

TEMA :
Desarrolla ejercicios que le permiten fortalecer la fuerza física.

SUBTEMAS :
Identifica la resistencia como un medio de fortaleza no solo física si no mental.

IMPLEMENTACION :
conos, platillos, lazos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizaremos saltos en el puesto en donde alzaremos las manos aplaudir arriba de nuestra cabeza y al mismo tiempo separamos las piernas. (5 series de 10 repeticiones). 2. Levantaremos las rodillas alternamente un poco más arriba de nuestra cintura contando hasta 10 segundos y posteriormente nos desplazaremos a tocar un punto que estará a 5 pasos de distancia, regresaremos con trote de espaldas para volver a repetir el ejercicio. (5 series de 10 repeticiones). 3. Realizaremos desplazamientos de forma diagonal a una velocidad media en donde tocaremos objetos con nuestras manos derecha e izquierda dependiendo donde se encuentre el objeto y regresaremos de espaldas para repetir de nuevo el ejercicio. (5 series de 10 repeticiones).

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Fase Central y reto (estructuración y transferencia): 1. En posición de plancha o boca abajo se deberán SALTOS EN EQUIS CARRERA EN DIAGONAL TROTE pasar con las manos 10 objetos de un punto a otro y luego retornarlos al punto inicial sin que el abdomen toque el suelo, descansaremos entre cada serie 30 segundos. (5 series de 5 repeticiones). 2. Sentados ubicar 10 objetos (tenis o zapatos) en un punto y tendremos que pasarlos a otro punto con los pies y por encima de una botella para luego retornarlos al mismo punto si dejarlos caer hasta dejarlos en la posición inicial. (5 series de 5 repeticiones). 3. Acostados boca arriba y con los pies pasar 10 objetos (tenis o zapatos) por encima de la cabeza sin utilizar en ningún momento las manos, luego girar para repetir el ejercicio hasta completar (5 series de 5 repeticiones). PLANCHA Y MANOS ACOSTADOS CON LOS PIES SENTADOS CON LOS PIES ¡¡¡No olvides hidratar antes durante y después de cada ejercicio!!!

TIEMPO
30imin

RETO :
ACTIVIDADES
RETO: Es hora de invitar a un familiar. ¡Vamos a competir y a divertirnos! Observa la imagen y acostados en el piso con los pies agarrar los objetos y lanzarlos hacia un balde 10 veces, Puedes saber quién gana de la siguiente manera: ¡Quien enceste más objetos gana! Mide el tiempo, quien lo realice en el menor tiempo gana, así puedes saber quien tuvo mejor marca. Escoge la que más te atraiga.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Fase Final: 1. Con los pies juntos llevar las manos a tocar la punta de los pies en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). 2. Pies separados llevar las manos a tocar la punta del pie derecho y luego pie izquierdo en lo posible sin flexionar las rodillas. (5 repeticiones de 30 segundos). 3. Cruzar los dedos y llevar las manos hacia arriba a tocar el cielo, en puntas de pies y sostenernos. (5 repeticiones de 20 segundos).

TIEMPO

30min