**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **Jorge Armando Algarra Acosta** |
| 3. FECHA: | 2022-11-16 | 4. HORA: | Miercoles,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrollar las cualidades físicas (la velocidad, coordinación, resistencia, flexibilidad y el esquema corporal), la ubicación temporoespacial, la percepción rítmica y la interpretación artística para el fortalecimiento de las habilidades motrices, acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.

**COGNITIVA :**
Fortalecer el desarrollo comunicativo e Interpretativo de los estudiantes por medio de técnicas de expresión corporal y actividades lúdico recreo deportivo identificado en el centro de interés que le permitan mejorar sus habilidades y destrezas, ayudando al estudiante a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia

**PSICOSOCIAL :**
Integrar los conceptos de derechos, enfoque e identidad de género, estereotipos junto con las experiencias familiares y escolares que le permitan iniciar la construcción de una identidad cultural y sentido de pertenencia.

**LUDICA :**
Ejecutar y expresar adecuadamente con su cuerpo de forma individual las diferentes prácticas artísticas, físicas y deportivas en el espacio, virtual y/o presencial como momento independiente de las actividades escolares., reconociendo a los compañeros como constructores de las actividades recreativas en el centro de interés.

**TEMA :**
EVENTO DE CIERRE JEC IED CUNDINAMARCA

**SUBTEMAS :**
EVENTO DE CIERRE PATINAJE, CAPOEIRA

**IMPLEMENTACION :**
CONOS. AROS, PLATILLOS, PALOS.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Llamado a lista. Explicación de la temática a trabajar: Apropiación del elemento. Calentamiento: movilidad articular, iniciando con las articulaciones del tren inferior hasta las del tren superior, pasando por todas las articulaciones del cuerpo. Luego trote en el puesto, giros, saltos en el puesto, skipping, rodillas al pecho, talones a la cola, desplazamientos laterales.

TIEMPO
20 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Festival de cierre centro de interés de patinaje 1. Los estudiantes se ponen sus elementos de protección y patines. Desfile inaugural 2. Se organizan las baterías de 5 deportistas para realizar el circuito de habilidad No 8 del Banco de Pruebas de la Federación Colombiana de Patinaje Concurso Lanzamiento 3. Intervención centro de interés Capoeira 4. Se organizan las baterías de 10 deportistas para realizar la prueba de velocidad por carriles, con una distancia de 50 metros. Festival de cierre centro de interés de capoeira Los estudiantes se ubicarán en estaciones de trabajo donde practicarán lo visto en las sesiones de clase de capoeira, estas sesiones serán: 1. Sesión 1: au con dos manos, sesión 2: au con 1 mano, sesión: 3 martelo rodado, sesión 4: meia lua de compasso, sesión 5: pateo y precisión. 2. Posteriormente los estudiantes realizarán 3 prácticas de la presentación que se desarrollara en los centros de interés de patinaje y de tenis. 3. Desplazamiento hacia el centro de interés de tenis y presentación de capoeira hacia este centro de interés.

TIEMPO
80 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Habilidades propias aplicadas a los dentro de interés de patinaje y capoeira

TIEMPO
10 min

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

*VUELTA A LA CALMA: CAMINAR EN PUNTA DE PIES, TROTE SUAVE EN DESPLAZAMIENTO. *ESTIRAMIENTO GENERAL: ELONGACIÓN TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR. *RETROALIMENTACIÓN: PREGUNTAS Y RESPUESTAS POR PARTE DE ALUMNOS Y FORMADOR SOBRE LA TEMÁTICA DESARROLLADA EN CLASE. * SE TIENE EN CUENTA EL CONTEO EN INGLES EN CADA EJERCICIO COMO DESAROLLO DEL BILINGUISMO

TIEMPO

10 min