PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2023-02-28	4. HORA:	Martes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controla voluntariamente los diferentes movimientos corporales a nivel global y segmentario, realizando los desplazamientos y atendiendo a las directrices en el momento indicado.

COGNITIVA :
Explora y reconoce las habilidades basicas de movimiento por medio de juegos.

PSICOSOCIAL :
Enfatiza la importancia de los derechos fundamentales: Derecho a la vida, recreación y el deporte, identidad, libre expresión y participación; fomentando los valores mediante la participación de juegos y actividades físicas deportivas que les permitan la integración grupal.

LUDICA :
Explora y participa en los juegos respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
Esquema corporal.

SUBTEMAS :
"Lateralidad, lúdico, biosicosocial. "

IMPLEMENTACION :
8 hojas, 1 botellita, 8 peloticas de pinpn o de papel, 2 vasos plasticos o desechables, 1 globo, 12 circulos de colores(4 amarillos, 4 azules, 4 rojos).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Formación y llamado a lista. 2. objetivos de la clase. 3. calentamiento cardiovascular: juego de la ruleta de desplazamientos: Se ubican 8 hojas de manera circular, cada una con diferentes desplazamientos (1. A Un Pie. 2. La Alfombra. 3. El Cangrejo, 4. Rodar Con Un Objeto Entre Los Tobillos 5. El Trineo. 6. El Costal. 7. El Túnel. 8. Gateo.) y se utiliza una botellita en el centro para girarla y saber qué tipo de movimiento realizar. Juego el toque toque: El juego consiste en tocar las rodillas de al compañero o pareja y evitar que el toque sus rodillas, gana quien logre tocar la mayor cantidad de veces la rodilla de la pareja en 1 minuto. Luego de esto realizaremos el mismo ejercicio pero tratando de tocar la espalda de la pareja y el hombro."

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Ronda el Salta Montes: Salta, salta, salta, saltamontes. Salta, salta, sin cesar. Salta, salta, salta, saltamontes por derecha, por izquierda adelante y hacia atrás. Hacia adelante la pierna derecha me lleva adelante marchando, marchando con paso de gigante. La pierna izquierda me lleva hacia atrás saltando, saltando ahora verás. 2. Carreras de pelotas: Se ubica en el punto de partida un vaso con 8 peloticas de papel y en el punto de llegada otros vaso. El juego consiste en desplazar de un lado al otro las peloticas siguiendo las indicaciones en los desplazamientos (mano derecha, mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo, saltando a un pie). Gana el participante que logre desplazar las peloticas en el menor tiempo posible. 3. El Espejo: El formador realiza diferentes movimientos y los escolares deben imitar estos movimientos. El Espejo al Revés:Para este juego necesitaremos gran concentración porque tendrán que realizar ciertos ejercicios al revés. El formador realiza diferetes movimientos y los escolares deben realizar lo opuesto a lo que realice el formador, ejemplo si el formador está sentado los niños deberan estar de pie . 4. El globo: cada niño tendrá un globo. Tendrán que golpearlo de la manera que indique el profesor tratando de que éste no toque el suelo. Utiliza diferentes partes del cuerpo. Incluir nociones como rodilla derecha u hombro izquierdo, entre otras. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Twister: ubica EL Tapete en el piso, luego el formador debe girar la ruleta y anunciar cuál es el color y la parte del cuerpo que indique. Luego, todos los jugadores deben seguir esta instrucción. Por ejemplo: ""Pie derecho, verde"" o ""Mano izquierda, azul"". Coloca la mano o el pie indicados (según lo indicado por el formador) en un círculo vacío del color correspondiente. Todos los jugadores deben colocar la misma parte del cuerpo en un círculo del mismo color al mismo tiempo. Trata de no caerte, el jugador quedará eliminado de esa ronda del juego si cae o si una de sus rodillas o codos entra en contacto con el tapete. Ganará la ronda el último jugador que quede sobre el tapete. "

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Vuelta a la calma: 1) Fichas sobre los derechos fundamentales. 2) Mural. 3)retroalimentacion"

TIEMPO
30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria