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:	2023-07-18	4. HORA:	Martes,07:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Práctica las habilidades básicas de movimiento.

COGNITIVA :
Vivencia habilidades basicas de movimiento a traves del juego.

PSICOSOCIAL :
comprender la importancia de los derechos fundamentales , y entender que todos somos iguales ante una sociedad.

LUDICA :
Aplica la relacion de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades recreativas y deportivas.

TEMA :
Direcciones espaciales.

SUBTEMAS :
Habilidades básicas.

IMPLEMENTACION :
Botellas plásticas, tapas plásticas o de gaseosa.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"*Saludo y bienvendida del formador a los estudiantes- Respectivo llamado a lista. * Explicacion de objetivos y protocolos de bioseguridad para la sesión. *Juego de roles, tigre-escopeta-hombre , se ubicaran 2 grupos frente a frente, teniendo en cuenta las siguiente orientacion. Tigre mata a a hombre, hombre mata a escopeta, y escopeta mata a tigre, gana el grupo que complete 5 aciertos de todo su equipo. "

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"*El estudiante realizara desplazamiento caminando lo mas rapido posible llevando una botella hasta un platillo de papel y volviendo estos se hara todos los escolares al tiempo; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella entre las piernas saltando ida y vuelta, ganando el primero en llegar; este ejercicio se realizara por tiempo. *El estudiante realizara desplazamiento de espaldas, llevando la botella lo mas rapido posible, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella dandole golpes con el pie, ida y vuelta, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella lanzandola hacia arriba cambiando de mano en cada lanzamiento, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. Ubicar 5 botellas plásticas en el suelo en fila a una distancia de un paso: * Realizar elevación de rodillas por encima de las botellas de derecha y izquierda, y de devuelta me regreso gateando. * Realizar desplazamientos en zig-zag por medio de las botellas, y me regreso gateando. * Realizar salto pie derecho por encima de las botellas, y me regreso como un cangrejo. * Realizar salto pie izquierdo por encima de las botellas, y me regreso como un cangrejo."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
*Llevar 8 tapas plasticas o de gaseosa los mas rapido posible de un platillo a otro , llevando una por una y según la tarea motriz asignada por el formador según los ejercicios de la fase central.

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"*Estiramiento de pies a cabeza, realizar estiramientos con elongación del tren superior y tren inferior. Cada ejercicio se realizará con una duración de 20 segundos. *Se realizara el protocolo de bioseguridad o desinfeccion a los estudiantes. "

TIEMPO
30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria