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:	2023-08-23	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina formas basicas de movimiento como los rodamientos : rollo a tras

COGNITIVA :
Domina los procesos de interaccion con los que los rodea comprendiendo la percepcion de los juegos y actividades realizadas

PSICOSOCIAL :
Domina los derechos creando escenarios donde se evidencie el derecho a la igualdad

LUDICA :
Participa en los juegos que se realiza rollo a tras y atrapar el globo con sus variaciones

TEMA :
Fundamentos de suelo: Rollo a tras

SUBTEMAS :
Capacidades coordinativas: Rodamientos

IMPLEMENTACION :
Colchonetas o cobijas, Globos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Movimiento articular de todas las partes del cuerpo, muñecas, brazos, hombros, cabeza, tronco, cintura, piernas , y pies, movimintos de extension, flexion, circunduccion, adubcion , aduccion locomocion: caminar, trotar, correr, saltar, correr de frente, de espalda, de lado, diagonal, van realizando las acciones a la voz del profesor. juego: los animalitos: donde deben reptar como culebrita o gusanitos, cangrejos de espalda con las dos manos y los dopies hacen el desplazamiento, como perritos en posicion cuadrupedia, ranita saltando desde la posicion de cuclillas."

TIEMPO
60 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Expicación nuevamente de las actividades para su desarrollo optimo . La habilidad gimnastica de suelo rollo a tras se realiza primero con una explicacion y demostracion del ejercicio donde se evidencie las fases del ejercicio . se comienza con tres ejercicios educativos : balanceos o mesedora abrazando las rodillas, el segundo ya no abraza las rodillas con las manos sino que las manos van al lado de las orejas y se hac el balanceo rodando la espalda por el piso, y el tercer educativo ya va con el balanceo desde posicion de cuclilla con rodillas pegadas al pecho y casi dando ya el rollo atrás. 1. posicion inicial, se inicia en posicion de pie, 2. desequilicrio, sentado en posicion de cuclillas con las manos a las altura de las orejas. 3. impuso, separacion de los pies del suelo, movimiento rapido de envolvimiento. 4. rodamiento. la espalda toma contacto sucesivamente hasta la zona cervical y manos apoyadas por detras de los hombros 5. recuperacion, los pies buscan el suelo."

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar el globo hacia arriba o que alguien lo lance, se debera realizar el rollo a tras y coger el globo antes que llegue al piso, se realizara varias repeticiones.

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de todas las partes del cuerpo, tren superior y tren inferior cabeza, hombros, espalda, cintura, piernas y pies, todos los estiramiento se realizan por un tiempo de 8 segundos . retroaalimnetacion: donde se les pregunta a los estudiantes lo que mas le gusto de la clase, si realizaron bien el ejercicio que era objetivo de la clase.

TIEMPO
30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria