**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: | 2023-08-25 | 4. HORA: | Viernes,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
60 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**