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:	2023-09-20	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia la velocidad de reaccion por medio de juegos tradicionales y de habilidades basicas de la gimnasia.

COGNITIVA :
Resuelve problemas motrices con la mayor velocida posible.

PSICOSOCIAL :
Reconoce el derecho a la vida y a la salud.

LUDICA :
Vivencia los juegos tradicionales que le permiten desarrollar la velocidad de sus movimientos.

TEMA :
Velocidad,ludico,biosicosocial.

SUBTEMAS :
Traslación, Velocidad de reacción, juegos tradicionales, Derecho a la vida y a la salud.

IMPLEMENTACION :
Espacio amplio sin objetos peligrosos para la realizacion de la clase, cuerda o lazo, peluches, cogines, cordones.

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 . Se iniciara con un calentamiento en donde se realizara la movilidad articular parte por parte del cuerpo de manera caudal cefálica luego se procederá a realizar juegos tradicionales policías y Ladrones: en donde se realizaran dos equipos con los estudiantes que estén, un equipo serán los policías y los otros serán los ladrones, los policías tendrán que agarrar a los ladrones y ponerlos en la cárcel mientras que los ladrones podrán salvarlos tocándolos en la cárcel, si la actividad se realiza de manera virtual se hara el juego de sillas musicales en donde los estudiantes bailaran hasta que se detenga la música, al detenerse el formador dará una indicación (sentarse, acostarse, hacer velita, pararse en un pie, etc...) el ultimo niño que lo realice quedara eliminado del juego. "

TIEMPO
60 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Los estudiantes se sentarán y el formador dirá diferentes objetos los estudiantes se tienen que levantar de donde este y correr a buscarlos, el objetivo es conseguir los objetos indicados por el formador lo más rápido posible. Se hara el salto de cuerda durante un minuto con pies juntos y se contaran el numero de saltos que el estudiante logre hacer durante ese tiempo, los estudiantes previo a eso tendran un espacio para que practiquen hacerlo de la manera muy agil y veloz. Se hara una actividad repasando lo aprendido en cuanto a posiciones y ejercicios básicos de la gimnasia, en donde los estudiantes estarán trotando, moviéndose y desplazándose por todo el lugar que tengan disponibles, con cada numeración que diga el formador los estudiantes tendrán que hacer una posición o un ejercicio reaccionando velozmente. Se hara carrera con diferentes objetos que el profe mencione (peluches, cogines, cordones) Trabajo en familia recolectando la mayor cantidad de zapatos realizando desplazamientos en velocidad cortos . "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Se realizara un reto enfocado en la velocidad de reaccion en donde se necesitara un peluche, el estudiante lanzara el pelucha y hara cualquier ejercicio que desee y luego lo atrapara como por ejemplo (un giro, un aplauso, un salto, etc..)

TIEMPO
30 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Se realizará con música los estiramientos, se trabajara con rebotes estando sentado con piernas separadas y piernas juntas, posteriormente se les explicara cuanto deben sostener el estiramiento y porque lo deben hacer. Por ultimo se hara una charloa con los estudiantes en donde se les comentara hacerca de sus derechos mas especificamente sobre su derecho a la vida y a la salud."

TIEMPO

30 MIN