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:	2023-10-18	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina formas básicas del movimiento y sus combinaciones implementando actividades ritmicas.

COGNITIVA :
Comprende la percepcion del ritmo y lo aplica en los ejercicios realizados.

PSICOSOCIAL :
Domina los derechos , implementando la interacción a través del respeto a traves de la libre expresión .

LUDICA :
Participa y organiza coreografias rítmicas de acuerdo a sus capacideades y conocimientos.

TEMA :
Capacidades coodinativas, cuerda, ludico, biosicosocial.

SUBTEMAS :
Ritmo, Coreografía, Saltos, Derecho a la comunicación.

IMPLEMENTACION :
Música, cuerda o lazo.

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 . socialización de objetivos a trabajar en la sesion de clase Calentamiento: Ronda las partes del cuerpo (https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk) Movilidad articular de pies a cabeza ejercicios: 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. "

TIEMPO
60 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Se realizara saltos con implemento aro: -20 saltos hacia adelante -15 atrás -15 saltos en forma de 8 Realizaremos balanceos con la cuerda por encima de a cabeza, por lado derecho y por lado izquierdo: -10 veces cada ejercicio. -20 Sin elemento -15 Con un elemento creativo Trabajo de aro creativo con ayua de los padres. Realizaremos los movimientos al ritmo de la ronda infantil, alternando los saltos realizados anteriormente. (https://www.youtube.com/watch?v=QRa9On5_grA) "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar libremente una coreofrafia para presentar a los compañeros tiempo para contruirla 1 minuto.

TIEMPO
30 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Estiramiento ejercicios dirigidos: separar los pies a la altura de los hombros y tocar el piso con las manos sin flexionar las rodillas, llevar una pierna al pecho abrazandola con las manos y alternar pierna, llevra brazo sobre el pecho en extension y presionar levemente con la mano contrari alternar el brazo, llevar mbrazo extendida al frente flexionando muñeca y halando levemente con la otra mano alternar mano, flexionar la cabeza hacia el frente, atras y hacia los lados levemente. Vuelta a la calma. socializacion de objetivos en clase. "

TIEMPO
30 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria