PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PABLO DE TARSO (IED) (PABLO DE TARSO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2024-02-23	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Logra la movilidad general de las articulaciones de hombro, mediante la ejecución de diversos ejercicios, realizandolo con la máxima amplitud posible.

COGNITIVA :
Reacciona ante situaciones haciendo uso de lo aprendido, involucrando su creatividad y demostrando comprensión en las dioferentes ejecuciones.

PSICOSOCIAL :
Posee la capacidad de reconocer sus derechos y aplicarlos en su entorno.

LUDICA :
Reconoce el juego como un instrumendo de aprendizaje contanste.

TEMA :
Flexibilidad hombro y espalda - ludico - biosicosocial.

SUBTEMAS :
Activa - Formas jugadas de la flexibilidad - Derecho a una vivienda digna.

IMPLEMENTACION :
Espacio amplio - colchoneta o manta - Palo de escoba.

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 . Explicación de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las temáticas anteriores para reforzar lo visto. ACTIVIDAD 1: Recoger el desorden: Objetivo: Activación. Descripción del ejercicio: El escolar se ubica en una esquina de la habitación, en el suelo deben haber 15 objetos distribuidas en diferentes lugares, la idea es recogerlos uno por uno y llevarlos a la esquina de inicio, en el menor tiempo posible. Recomendaciones: Pueden hacer la actividad con los miembros de su familia, cada uno en un turno diferente. ACTIVIDAD 2: Rotación de partes del cuerpo. Objetivo: Fase de movilidad musculo articular. Descripción del ejercicio: Se deben rotar en círculos los pies, rodillas, cadera, tronco, hombros, brazos y cabeza, mientras se desplazan por la habitación en diferentes direcciones. Recomendaciones: Los diferentes segmentos utilizados deben rotar lentamente. Carga de ejercicio: cada segmento corporal durará 30 segundos."

TIEMPO
20 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Con la cabeza apoyada de forma lateral, empuja tu hombro hacia abajo de forma que no se deslice hacia tu oído. Empuja suavemente tu mano hacia abajo y mantenla en dicha posición. Realiza 3 series de 30 seg. 2. Relaja completamente los hombros y sostén el antebrazo que vayas a estirar con la mano contraria. Presiona el brazo sobre el pecho y ve estirándolo lo más que puedas, para posteriormente mantenerlo por unos cuantos segundos; luego de esto, vuelve a tu posición inicial. Realiza 3 series de 30 seg. 3. Posiciona tu antebrazo sobre el marco de la puerta (puede ser también una columna) y flexiona un poco tus rodillas. Avanza un poco hacia adelante con un pie, y gira tu pecho hacia el lado contrario del marco en el que te estés apoyando, tratando de tirar del omóplato. 4. Arrodíllate en el suelo (preferiblemente sobre algo acolchado, para no lastimar tus rodillas). Inclínate en el el suelo de manera lenta, asegúrate que tu estómago esté descansando sobre tus muslos, y tus glúteos sobre tus talones. Estira los brazos hacia adelante, sin mover o levantar tu cabeza, y busca que las palmas de tus manos estén en dirección boca arriba. Relaja los hombros y respira lentamente. Realiza 3 series de 30 segundos. 5. Apóyate sobre una pared que tengas cerca y ubica tus pies un poco separados de la pared en la que te estés apoyando. Con los brazos y codos apoyados, estíralos por encima de la cabeza mientras deslizas tus pulgares por la pared. Posteriormente, recógelos a su posición inicial, evitando mover los hombros en todo el ejercicio."

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
"Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos delante de su cuerpo. Sostén un palo, como un palo de escoba o un tubo de PVC, con un agarre por encima de la mano, tus brazos serán más anchos que el ancho de tus hombros. Asegúrate de que el palo o el tubo esté paralelo al suelo y lentamente levanta el palo de la escoba o el tubo por encima de tu cabeza, manteniendo los brazos rectos. *Sólo ve hasta donde te resulte cómodo. *Mantén la pose por unos segundos. *Vuelva a la posición inicial. *Repita 5 veces."

TIEMPO
20 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"*Arrodillado, con la cola sobre las pies, inclinamos el tronco hacia a tras y apoyamos manos cerca a los pies en el piso. 15 seg. *Arrodilladlo, con la cola sobre los pies, inclino el tronco hacia a delante, llevando la frente al piso y los brazos extendidos adelante también. 15 seg. *Acostado boca arriba, se estira una pierna y la otra se flexiona, llevándola al pecho, sujeta con los brazos y luego se cambia de pié. 15 seg cada uno. *Acostado boca arriba, se llevan las dos piernas hacia el pecho y se sujetan con las manos. 15 seg. "

TIEMPO

20 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria