

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CHERYL LYNN CONTRERAS LARA
3. FECHA:	2024-02-16	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivencio múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
COGNITIVA : Vivencio las secuencias de acciones como es la coordinación gruesa y fina en la búsqueda de manejar adecuadamente sus segmentos corporales			
PSICOSOCIAL : Reconozco similitudes y diferencias con mis compañeras de grupo como herramienta anti bullying			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Bienvenida, introducción al centro de interés - Diagnóstico de grupo.			
SUBTEMAS : Bienvenida, introducción al c.i. Integración y reconocimiento de grupo, espacio propio y espacio total, reglas de clase			
IMPLEMENTACION : Espacio, ropa y calzado adecuados - Hidratación. Pelota suave, tiras de tela, platillos, tapitas, tiza, stickers.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos el debido calentamiento general para realizar una observación inicial sobre la motricidad del grupo por medio de ejercicios estáticos y dinámicos que simulen movimientos de animales y permitan demostrar el dominio del estudiante sobre su cuerpo y la relación con el espacio y con el otro. Se realizará movilidad articular con rondas y activación cardiovascular y motora con juegos de desplazamiento. TIEMPO 40 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Dinámicas de socialización e integración: Identificación motora con animales por medio de desplazamiento reconociendo las mejores imitaciones de los mismos / Activación de los estudiantes con juegos de carreras como: recolección del mayor número de tapitas mientras se realiza recorrido que exige habilidades coordinativas y espaciales / Juego Cola de Ratón : donde a cada estudiante se le asigna una colita de tela: el juego consiste recolectar la mayor cantidad de colitas de ratón en un plazo te tiempo sin presentar actitudes violentas o agresivas. en caso de surgir se aprovecha la oportunidad para abortar transversalmente el modulo psicolocial de matoneo haciendo énfasis en el valor de respeto del espacio personal. / Se realizará juego de cogidas invisibles explicando muy bien reglas de juego y haciendo obligatorio su aplicación / Se cierra la parte central con el juego de ponchados con una pelota suave y en un espacio demarcado haciendo que los congelados salgan del área de juego y realicen ejercicios a su elección hasta terminar cada ronda. TIEMPO 60 MIN			
RETO : ACTIVIDADES Se reta a los estudiantes a mantener posiciones estaticas demandantes de la capacidad de equilibrio estático, jugando con sus compañeros a durar más tiempo que los demás. TIEMPO 10 MIN			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Mientras se va realizando la gradual vuelta a la calma culminando con un ejercicios de postura, estiramiento y respiración se reforzarán las reglas de clase en especial conceptos del modulo psicosocial como respeto del espacio personal y la diferencia. Se preguntará a los estudiantes cuál fue la actividad de la clase que mas les gusto? TIEMPO 10 MIN			

