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:	2024-03-14	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	6
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

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Reconozco mi cuerpo y sus posibilidades de movimiento

SUBTEMAS :
Formas básicas de movimiento / ajuste rítmico- espacial / exploración y reconocimiento de segmentos corporales

IMPLEMENTACION :
"Espacio físico, hidratación, tapitas, tiras de tela, balón suave, stickers de puntos. "

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: juego de las “pulguitas” asociándose en grupos según indicación y realizando diferentes retos motores / 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 con platillos, lazo y tapitas / 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 con juego "negociamos?" se culimina esta fase motora 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria