PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2024-04-30	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta ejercicios de fuerza tanto del tren superior como inferior, a través de su peso corporal.

COGNITIVA :
Reconoce las capacidades físicas como la fuerza para el desarrollo de sus habilidades en los diferentes ejercicios gimnásticos.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia del derecho a la libre expresión, poniéndolo en práctica al momento de escuchar y respetar las opiniones de sus compañeros.

LUDICA :
Participa en la ejecución y organización de juegos recreativos a través del movimiento desarrollando la fuerza.

TEMA :
Fuerza.

SUBTEMAS :
Fuerza explosiva.

IMPLEMENTACION :
Lazo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, explicación del objetivo de la clase, movimiento articular, calentamiento: juego lúdico pelea de gallos, para esta actividad debe invitar a un familiar, se ubican de frente a una distancia determinada, se ubican en posición de canclillas, extiendes sus brazos y se cogen de las manos, el objetivo del juego es empujar a su compañero y tumbarlo al suelo.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Realizamos 4 filas de zapatos o lazos a una distancia determinada una de la otra, y a una y a dos metros ubicamos un objeto, el estudiante realizar un salto a dos pies para saltar cada fila de zapatos, al terminar deberá correr y tocar el objeto y volver al punto de inicio. Este ejercicio se realizará 5 veces. 2. Se realizará el mismo ejercicio, pero saltando con el pie derecho. Este ejercicio se realizará 4 veces y luego se repite con el pie izquierdo. 3. Se ubican 6 zapatos en forma de zigzag separados a una distancia determinada, el estudian deberá saltar a dos pies. Este ejercicio se realizará 5 veces. 4. El estudiante se ubica de pie, lleva sus manos sobre el suelo y deberá caminar con estas hacia adelante hasta que su cuerpo quede totalmente extendido en forma de plancha, luego camina con las manos hacia atrás hasta llegar en posición de pie. Este ejercicio se realizará 5 veces. 5. El estudiante realizara 5 flexiones de codo, descansa toma agua, y ejecuta otras 5 flexiones de codo. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para lograr el reto deberá invitar a un integrante de la familia o un compañero, se divide la zona de juego en dos, extendemos un lazo entre las dos zonas, cada integrante deberá coger el lazo y ejercer fuerza y hacer que su compañero pasa la mitad. esta actividad la realizamos tres veces.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Estiramiento del tren superior e inferior y retroalimentación de la clase. Para la retroalimentacion se escuchara a los niños mencionar los aspectos a mejorar , lo que se rescata de la clase, y lo que les gustaria seguir implementando y aprendiendo . Importante realizar la evaluación de las personas presentes en la clase . "

TIEMPO
15 min