**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,12:30:00,14:30:00 |
| 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 :**
Práctica las habilidades básicas de movimiento.

**COGNITIVA :**
Vivencia habilidades basicas de movimiento a traves del juego.

**PSICOSOCIAL :**
comprender la importancia de los derechos fundamentales , y entender que todos somos iguales ante una sociedad.

**LUDICA :**
Aplica la relacion de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades recreativas y deportivas.

**TEMA :**
Direcciones espaciales.

**SUBTEMAS :**
Habilidades básicas.

**IMPLEMENTACION :**
Botellas plásticas, tapas plásticas o de gaseosa.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
"*Saludo y bienvendida del formador a los estudiantes- Respectivo llamado a lista. * Explicacion de objetivos y protocolos de bioseguridad para la sesión. *Juego de roles, tigre-escopeta-hombre , se ubicaran 2 grupos frente a frente, teniendo en cuenta las siguiente orientacion. Tigre mata a a hombre, hombre mata a escopeta, y escopeta mata a tigre, gana el grupo que complete 5 aciertos de todo su equipo. "

TIEMPO
30 MIN

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
"*El estudiante realizara desplazamiento caminando lo mas rapido posible llevando una botella hasta un platillo de papel y volviendo estos se hara todos los escolares al tiempo; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella entre las piernas saltando ida y vuelta, ganando el primero en llegar; este ejercicio se realizara por tiempo. *El estudiante realizara desplazamiento de espaldas, llevando la botella lo mas rapido posible, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella dandole golpes con el pie, ida y vuelta, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. * El estudiante realizara desplazamiento llevando la botella lanzandola hacia arriba cambiando de mano en cada lanzamiento, gana quien llegue primero; este ejercicio se realizara por tiempo. Ubicar 5 botellas plásticas en el suelo en fila a una distancia de un paso: * Realizar elevación de rodillas por encima de las botellas de derecha y izquierda, y de devuelta me regreso gateando. * Realizar desplazamientos en zig-zag por medio de las botellas, y me regreso gateando. * Realizar salto pie derecho por encima de las botellas, y me regreso como un cangrejo. * Realizar salto pie izquierdo por encima de las botellas, y me regreso como un cangrejo."

TIEMPO
60 MIN

**RETO :**
ACTIVIDADES
*Llevar 8 tapas plasticas o de gaseosa los mas rapido posible de un platillo a otro , llevando una por una y según la tarea motriz asignada por el formador según los ejercicios de la fase central.

TIEMPO
15 MIN

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
"*Estiramiento de pies a cabeza, realizar estiramientos con elongación del tren superior y tren inferior. Cada ejercicio se realizará con una duración de 20 segundos. *Se realizara el protocolo de bioseguridad o desinfeccion a los estudiantes. "

TIEMPO
15 MIN

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**