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:	2024-04-19	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta carreras largas, manteniendo una postura corporal adecuada.

COGNITIVA :
Recorre espacios establecidos con una velocidad media superando obstáculos altos, medios y bajos.

PSICOSOCIAL :
Reconozco el derecho a ser reconocido.

LUDICA :
Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.

TEMA :
Actividades atleticas.

SUBTEMAS :
Carreras, relevos con desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
Aros, conos, botellas plasticas, lazo.

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 . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Trote en un lugar determinado,se colocan en círculo y se realizan diferentes ejercicios, separación de piernas bajamos el tronco hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, en cuclillas subimos y bajamos Intervienen todos los segmentos corporales ejercicios de brazos caminar con los brazos elevados hacia arriba y hacia abajo, trote suave por un espacio determinado. Relevos con aros dos equipos A cierta distancia se dejan el suelo unos aros para que pase por ellos una estudiante a una señal dada sale uno de cada equipo llega a los aros y pasa todo el cuerpo a través de el lo deja en el mismo sitio y se dirige al punto de salida, en donde toca al siguiente participante de su equipo, que se dispondrá a hacer lo mismo y así hasta que lo hagan todos. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Caminar, trotar, correr adelante, atrás, a los lados, con cambio de velocidad permanente, este ejercicio se puede realiza en espacio cerrado o abierto realizando variantes de acuerdo a los espacios. Carreras saltos consecutivos e intercalados, sobre distancias cortas, medianas y largas Carrera elevando muslos y continuar corriendo. Por parejas, tríos, o grupos pequeños, correr a una misma velocidad tomados de las manos, hombro con hombro, en hilera, tomados por la cintura (el trencito) Por parejas un niño se ubica en cuclillas con los brazos a los lados. Su compañero salta por un lado y otro brazo, tomando carrera de impulso sin detenerse en el momento del salto. Actividad de desplazamiento Busca un aro Repartimos una serie de aros por el espacio de manera que el numero de alumnos sea mayor al numero de los aros, los alumnos se desplazan por el espacio y a la voz de ya del formador deberá buscar un aro rápidamente y meterse a dentro, de forma que alguno de los alumnos se quede sin aro y así sucesivamente se van reduciendo el numero de aros para mayor complejidad "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Juego Bolos Objetivo: Derribar los bolos. Material: Conos o botellas, a y una pelota. Fabricación: Introducir un poco de arena dentro de las botellas y pintar. Desarrollo: En este juego realizado con material reciclado los niños tienen que intentar tirar las botellas mediante el lanzamiento de una pelota a ras de suelo. Variantes: Colocar las botellas en fila a una distancia determinada cada una y saltar a pies juntos realizarlo muchas veces. "

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Vuelta a la calma Realizamos ejercicios de estiramiento, respiración y relajación Nos pasamos la pelota Organización: en círculo, sentados. Objetivo: pasar la pelota al compañero con los pies. Desarrollo: todos los niños se encuentran sentados en colchonetas. El que tiene la pelota rodará hacia atrás y le pasará la pelota al compañero de su derecha sin usar las manos. Después se tumbará boca arriba. El siguiente se la pasará al que tenga a su lado, y así sucesivamente hasta que llegue al último. Una vez que hayan terminado, se puede volver a repetir. "

TIEMPO

15 min