PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LAURA PAOLA MU?OZ LOPEZ**
3. FECHA:	2024-04-26	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
EXPLORO POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO SIGUIENDO RITMOS DE PERCUSIÓN Y MUSICALES DIVERSOS

COGNITIVA :
EXPLORO LA PRÁCTICA DE DIFERENTES JUEGOS DEPORTIVOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

PSICOSOCIAL :
VIVENCIA LA RELACIÓN DE SU CUERPO CON SUS COMPAÑEROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS, ORIENTADAS EN EL CENTRO DE INTERÉS EXPERIMENTA DESDE EL JUEGO DIRIGIDO LAS DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTO, LUEGO SE LES DA LA EXPLICACIÓN DE NUESTRO TEMA SOCIAL EL MATONEO

LUDICA :
VIVENCIA LA RELACIÓN DE SU CUERPO CON SUS COMPAÑEROS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS, ORIENTADAS EN EL CENTRO DE INTERÉS

TEMA :
TRABAJO DE PARNERT EN GRUPOS ACROBATICOS, POR NIVELES. TRABAJO DE MONTAJE DE RUTINAS PARA PRESENTACIONES FUTURAS

SUBTEMAS :
TRABAJO DE PARNERT EN GRUPOS ACROBATICOS, POR NIVELES. TRABAJO DE MONTAJE DE RUTINAS PARA PRESENTACIONES FUTURAS

IMPLEMENTACION :
COLCHONETAS BAFLE

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICULAR DESDE LOS PIES HASTA LA CABEZA, REALIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS CON TODAS LAS PARTES DEL CUERPO, LUEGO REALIZAMOS VENTANAS Y REALIZAMOS EL RESPECTIVO CALENTAMIENTO, 10 X, 10 SALTOS DOBLES, 10 SEGUNDOS DE POCISION DE SENTADILLA Y 10 SEGUNDOS DE POSTURA DE ABDOMINAL, LUEGO REPETICIONES HASTA EL NUMERO 9, LUEGO HASTA EL 8 Y ASI HASTA LLEGAR AL NUMERO 1. LUEGO REALIZAMOS UNA SOCIALIZACION SOBRE NUESTRO TEMA SOCIAL EL MATONEO.

TIEMPO
35 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
SE REALIZA TRABAJO DE DUPLAS, GIMNASIA. SALTOS, POR GRUPOS DE ACUERDO AL NIVEL DE HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA, PARA EL AVANCE DE CADA DEPORTISTA, SE REALIZA TRABAJO DE MEDIA LUNA, ROLLO ADELANTE, ROLLO ATRAS, ARCO PASADO HACIA ATRAS, ARCO PASADO HACIA ADELANTE. LUEGO PASAMOS POR LAS COLCHONETAS REVISANDO EL TRABAJO DE CADA GRUPO.

TIEMPO
45 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
EL GRUPO QUE MEJOR REALICE LA ACTIVIDAD DE LA FASE CENTRAL, DEBERA ESCOGER UNO DE LOS OTROS DOS GRUPOS Y PONERLES UN TRABAJO GRUPAL

TIEMPO
25 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
REALIZAREMOS LA VUELTA A LA CALMA CON EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD DE LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJOS EN LA SESIÓN

TIEMPO
25 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria