PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED) (COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.

COGNITIVA :
Reconozco y ejecuto de forma correcta las diferentes indicaciones dadas por el formador dentro de cada actividad.

PSICOSOCIAL :
Integro habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

LUDICA :
Identifico las acciones más efectivas para resolverlas diversas situaciones del juego

TEMA :
Establezco una relación de la cognición y el trabajo corporal en referencia con el movimiento, el ritmo y la armonía.

SUBTEMAS :
Posturas básicas de movimiento para la Actividad Física.

IMPLEMENTACION :
conos, platos, silbato, colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Corre abriendo y cerrando los Brazos Durante un minuto. 2. Con las personas que te acompañen en casa juega a tratar de cogerle la espalda y el compañero a no dejarse tocar la espalda con la mano, gana el que más espaldas toque durante 1 minuto 3 veces. 3. Caminar en 4 apoyos moviéndose por el espacio durante 15 segundos. repites el ejercicio 2 veces. 4. Realiza saltos en el puesto en donde alzas las manos, aplaudir arriba de la cabeza y al mismo tiempo separas las piernas este ejercicio se realizará de forma continua durante 15 segundos 2 veces

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
los alumnos se ubican frente a las colchonetas formandose uno tras de otro, deberan realizar la rueda libre consecutivamente hasta llegar al otro extremo de la colchoneta, al realizar esta actividad los alumnos deberan tener bastante cuidado con no golpear a los compañeros, debera tomar un impulso apoyar ambas manos sobre la colchoneta y sus pies en elevacion total, el compañero debera apoyarlo de la cadera para lograr una ejecucion satisfactoria, esto lo realizaran repetidas veces cambiando de rol con el compañero.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
ubicamos 2 colchonetas sobre el piso una en frente de la otra, en grupos equitativos cada uno de estos debera tomar una colchoneta y pasarla al otro lado por arriba de la cabeza, luego cambiaran de colchoneta y volveran hacer lo mismo, asi sera continuamente hasta llegar al punto final marcado por el cono.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Sentado separa las piernas lo más que puedas, inclina el torso hacia adelante sin flexionar las rodillas y sostienes por 15 segundos. 2. Acostado boca abajo, flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado y tira de ella hacia atrás y sostienes por 15 segundos cada pie. 3. Coge el pie por detrás, llévalo a los glúteos y sostienes por 15 segundos cada pie. 4. Eleva la rodilla manteniendo la espalda derecha y llévala al pecho sosteniendo por 15 segundos cada una de las piernas.

TIEMPO
30min