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:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Explorar diferentes formas de movimiento que le permitan a los niños y niñas el reconocimiento de su cuerpo y el cuidado de sí mismo por medio actividad física.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Percibe los cambios en su cuerpo durante el desarrollo de los diferentes procesos.

SUBTEMAS :
Ejecuto ejercicios que me permitan percibir la adaptación y los cambios motrices.

IMPLEMENTACION :
silbato, conos

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
Realizo el juego de patos al agua, donde el profesor a delimitado 3 zonas: Agua, cielo y tierra cuando el docente lo indica los patos (estudiantes) deben correr a la zona correspondiente, Realizo el juego de patos al agua, pero se agrega un gavilán que atrapa los patos mientras se desplazan. Se divide el grupo en dos y se forman parejas con integrantes de cada equipo, luego nos sentamos en la mitad de la cancha de microfútbol juntando espalda con espalda y nombramos un grupo como vaqueros y el otro como indios, cuando el profesor diga el nombre de un grupo, este debe correr a atrapar al compañero del otro antes de que llegue al final de la cancha.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Juego al ponchado en donde dos compañeros se ubican en los extremos de la cancha y cuyo objetivo es lanzar el balón para tocar a todos los que se encuentran en el centro y eliminarlos para quedar solo un ganador.

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
30mn