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:	2024-10-21	4. HORA:	Lunes,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 :
Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes movimientos.

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

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

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

TEMA :
Reconozco la importancia del cuidado de sí mismo en la vida cotidiana, a través de la práctica de movimientos específicos y formas jugadas en la actividad física.

SUBTEMAS :
Básica motriz

IMPLEMENTACION :
balones, conos silbato, colchonetas

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
en esta actividad realizaresmos un circuito con diferentes obstaculos, utilizares aros para saltos de potencia continuo, conos para realizar zig zag y mejorar velocidad y colchoneta plano inclinado para terminar con la ejecucion de un rollo adelante, cada escolar lo realizara por tiempo este se medira con el del compañero para mejorarlo cada vez mas.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Es uno de los preferidos por los pequeños. Se deben colocar dos colchonetas en esquinas opuestas del patio. En cada una de ellas, se reúne un grupo de niños; ambos grupos deben ser de la misma cantidad. En el centro del patio, habrá un tercer grupo con niños que fungirán como los guardianes. Cuando el profesor dice la frase «los guardianes habían terminado su trabajo, cuando… (introducir nombre de un animal, por ejemplo, las vacas) escaparon», todos los niños deben intentar llegar al otro ‘corral’

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria