PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-08	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla habilidades y destrezas motrices como la coordinación general, el equilibrio, la lateralidad.

COGNITIVA :
Toma conciencia de las distintas partes del cuerpo conociendo las funciones, los segmentos corporales de su cuerpo y el manejo de su equilibrio y lateralidad.

PSICOSOCIAL :
Es consiente que es sujeto del derecho a la vida y a la salud.

LUDICA :
Participa en los espacios lúdicos, expresivos, recreativos y de juego individual y grupal propuestos para la clase.

TEMA :
Coordinación General

SUBTEMAS :
Equilibrio, lateralidad.

IMPLEMENTACION :
Sillas, pelota, palo escoba.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Para iniciar el calentamiento te invito a mover tus articulaciones, cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. 10 movimientos con cada uno.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. ¡Vamos a reptar! Necesitamos 4 sillas, 2 palos de escoba y 10 objetos. Se ubican las sillas de a dos, sobre las sillas el palo de escoba. Tomar uno por uno los objetos, reptar por debajo de los palos de escoba y dejarlos al otro lado. Reptar boca abajo (ventral) y boca arriba (dorsal). 2. Puedes poner las sillas y desplazarte reptando en zigzag y pasar de un lugar a otro los 10 objetos.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto necesitas un tarro de boca ancha y lo ubicas en el cabeza sostenido con tus manos. Un familiar te lanza una a una 10 pelota de papel en diferentes direcciones y debes lograr encestarlas en el recipiente. ¿Cuántas lograste? ¡Ahora rétalo tú!

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Camino por el espacio tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca, realizo esta misma acción 5 veces, luego realizo estiramiento de mis extremidades durante 10 segundos cada movimiento que se encuentra en el dibujo.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS	
2. Fecha:	2021-03-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033740234	MARIA PAULA HERRERA	Asistio
1021680993	MARIANA AMADO	Asistio
1031138288	JAIR ALEXANDER AVENDAÑO	Asistio
1011203745	JULIANA MANZANARES	Asistio
1028786472	ANDREA NATALY CORREDOR	Asistio
1014991868	JUAN ESTEVAN RUIZ	Asistio
1027528705	DAFNE CELESTE VANEGAS	Asistio
1089936777	MARIA CAMILA VILLAMIL	Asistio
1012919856	EDWIN ALEJANDRO VILLARRAGA	Asistio
1023387570	CHRIS MAICOL SARMIENTO	Asistio
1013130747	TATIANA MESA	Asistio
1011104437	JHON EDUAR ORDOÑEZ	Asistio