PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-15	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
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

IMPLEMENTACION :
10 elementos, una botella plástico, un costal o bolsa resistente.

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
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ahora vas a necesitar 10 elementos ubicados en fila y separados entre sí. 1 botella de plástico, una bolsa resistente, vas a meter los pies a la bolsa, te ubicas en el inicio de la fila e inician saltando yendo en zigzag por medio de los elementos y al llegar tumbar la botella de plástico. Esto lo repetirás 3 veces.

TIEMPO
40 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
5 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
5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS	
2. Fecha:	2021-03-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028786472	ANDREA NATALY CORREDOR	Asistio
1011203745	JULIANA MANZANARES	Asistio
1011104437	JHON EDUAR ORDOÑEZ	Asistio
1074527772	LESLY CAMILA LOZANO	Asistio
1027528705	DAFNE CELESTE VANEGAS	Asistio
1031138288	JAIR ALEXANDER AVENDAÑO	Asistio
1033740234	MARIA PAULA HERRERA	Asistio
1014991868	JUAN ESTEVAN RUIZ	Asistio
1012919856	EDWIN ALEJANDRO VILLARRAGA	Asistio