PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	8
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
Necesitamos un libro, una pelota 4 bases pequeñas y 2 palos de escoba. Transportar sobre el libro la pelota y sin dejarla caer pasar sobre los palos, ida y vuelta. 10 vueltas. ¡Si quieres más obstáculos, no dudes en ubicarlos! Realiza un circuito y atraviésalo con la pelota encima del libro, realízalo con las dos manos luego hazlo con una sola mano cambia derecha- izquierda.

TIEMPO
10 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:	2021-03-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029148186	DANNA GABRIELA BELTRAN	Asistio
1025146852	SARA VALENTINA ANTONIO	Asistio
1023383985	CRISTIAN CAMILO LEON	Asistio
1106780506	WENDY MARIANA IBARRA	Asistio
1033735236	JUAN DIEGO LARA	Asistio
1018447053	EMILY ROUSSE GONZALEZ	Asistio