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,15:00:00,16:00:00
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,15:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025146852	SARA VALENTINA ANTONIO	Asistio
1013626711	ESMERALDA BACHILLER	Asistio
1106780506	WENDY MARIANA IBARRA	Asistio
1029148186	DANNA GABRIELA BELTRAN	Asistio
1033735236	JUAN DIEGO LARA	Asistio