PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
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:	2021-03-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014480880	LUIS ALFREDO VILLARRAGA	Asistio
1140921491	JOAN SEBASTIAN PUENTES	Asistio
1025064941	VALERY NATALIA MORA	Asistio
1021514362	DANIEL FELIPE TALERO	Asistio