PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
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 livianos, una caja o balde 10 bolas de papel, almohada

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Video importancia de la actividad física para la salud. Calentamiento: 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
1 Vas a pararte encima de una almohada con el pie derecho levantando el izquierdo, alternando el pie con el derecho. 2 En la posición anterior solo en un pie vas a tocar los tobillos manteniendo el equilibrio 5 veces apoyado en cada pie. 3 Vas ubicar 10 elementos livianos y una caja, con la ayuda de un familiar. Se ubican uno detrás del otro. Tu familiar con los objetos debe lanzarlos hacia atrás uno a uno. Tú debes lograr hacer que caigan dentro de la caja (repetir 4 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
Vuelta a la clama: Camino por el espacio tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca, realizo esta misma acción 3 veces, Estiramiento realizo cada ejercicio estirando cada una de las articulaciones durante 10 segundos cada articulación.

TIEMPO
5 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021514362	DANIEL FELIPE TALERO	Asistio
1022975369	AURA LEONOR TALADICHE	Asistio
1025064941	VALERY NATALIA MORA	Asistio