PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SOTAVENTO (IED) (SOTAVENTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EMMA VIVIANA PEDRAZA ARIAS**
3. FECHA:	2021-03-25	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

COGNITIVA :
Explora y reconoce las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

PSICOSOCIAL :
Explora bases de relación y percepción del yo y del otro, en afianzamiento de derechos , creando escenarios en donde se promuevan los fundamentales : Derecho a la vida, recreación, el deporte, identidad, libre expresión y participación

LUDICA :
Explora y desarrolla habilidades lúdicas que permiten mejorar las relaciones con su par.

TEMA :
Motora Capacidades coordinativas.

SUBTEMAS :
Lanzar y atrapar, lateralidad, equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Rollo de papel higiénico, vasos, medias en rollo, muñecos o pelotas Cantidad (8), Balde, cobija o colchoneta, bomba o bolas de papel

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Inicia el calentamiento realizando movimientos de tus articulaciones 10 movimientos por cada una, tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello. como se muestra en la guía.

TIEMPO
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar las actividades de la guía 1.Coloca todos los objetos en un espacio determinado y transportarlos de un lugar a otro en diferentes posiciones con una distancia de 2 metros o mas si tienes el espacio (caminando en cuatro apoyos, trotando, un apoyo) y trayectorias (línea recta, curva y zigzag). Como lo muestra las ilustraciones. 2 Realizaremos un circuito de habilidades realizados según las capacidades desarrolladas. 3 Ubica 5 obstáculos en forma de fila con un espacio de 40 ctm, en un extremo coloca una botella de plástico con un poco de agua dentro de ella, desplázate en zigzag lanzando la botella permitiendo que caiga parada (botella challenge). 4Repite el recorrido lanzándola hacia atrás intenta que caiga en la mitad de los dos obstáculo

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Reto Para este reto deberás tener bombas o bolas de papel, el reto consiste en acostarte boca arriba y con los pies deberás lanzar las bolas de papel y tratar de encestarlas en un balde a una distancia de un metro.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Fase Final: Vuelta a la calma 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.

TIEMPO
5 minutos