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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1064997802	LUIS ENRIQUE CANTERO	Asistio
1028489574	ALISON TIFFANY VELASCO	Asistio
1012919721	PEDRO ANDRES VASQUEZ	Asistio
1110117466	YARID VANESA AVILA	Asistio
1024510253	JUAN JOSE LOMBANA	Asistio
1094055345	JEFERSON ANDRES RUIZ	Asistio
1029283752	NICOLAS ALEXANDER HERNANDEZ	Asistio
1082935204	YEISSON DAVID LOZADA	Asistio
1029284160	HOLMAN SANTIAGO CONTRERAS	Asistio
1021681195	DYLAN JULIAN CARDENAS	Asistio