PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ESTRELLA DEL SUR (IED) (ESTRELLA DEL SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DAVID MORA HORTUA**
3. FECHA:	2021-02-12	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
desarrolla múltiples posibilidades de exploración y experiencia socio-motriz, que permitan la configuración de destrezas y mejora de la lateralidad y direccionalidad

COGNITIVA :
Crea y desarrolla parte de la cultura ciudadana a través de los juegos tradicionales .

PSICOSOCIAL :
Identifica actitudes de respeto y excelencia a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia e interes en la sesion de clase, partiendo desde dimension psicosocial EL NIÑO Y LA NIÑA COMO SUJETO DE DERECHO

LUDICA :
Desarrollar las aptitudes de lateralidad e imagen corporal (reconocer la derecha e izquierda sobre sí mismo

TEMA :
lateralidad y direccionalidad

SUBTEMAS :
actividad fisica en formas jugadas

IMPLEMENTACION :
un acompañante y una tiza.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza movilidad articular dirijida luego realizamos un juego tradicional la goloza como calentamiento: Con una tiza blanca y sobre el suelo se dibujan cuadrados y se enumeran del uno al diez. Luego, deberá coger una piedra y tirarla sobre cada casilla; deberá completar el casillero saltando con una sola pierna por cada numero hasta llegar donde esta la piedra, y así sucesivamente.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ahora de forma jugada vamos a realizar actividad física, en la sesión tendremos música, y números, cuando este sonando la canción estaremos bailando al ritmo de la música, cuando diga uno serán sentadillas de forma saltada, cuando diga 2 flexiones de codo, y cuando diga 3 abdominales, la idea de la actividad es estar súper activos y tratar de hacerlo sin pausas

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y estiramiento de forma jugada, se realiza un juego llamado rompe huesos el cual se juega de la siguiente manera, los dos estudiantes se ubican uno al lado del otro, mirando al mismo lado, juegan piedra papel y tijera, el que gane dará un paso al lado si ningún espacio, y el que pierde abrirá sus piernas asta tocar el pie del compañero, luego se vuelve a jugar y el que gana dará el paso y el que pierde abrirá, esto se realiza una y otra vez asta que tengamos un ganador, gana el estudiante que tiene los pies cerrados, y pierde el estudiante que abrió pero no alcanzo a tocar los pies del compañero.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACIÓN los estudiantes se sientan en circulo y cada uno da a conocer la actividad que le gusto mas realizar y como se sintio en cada uno de las actividades.

TIEMPO
5 minutos