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:	2021-02-25	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
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 habilidades propias

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 desede dimension psicosocial EL NIÑO Y LA NIÑA COMO SUJETO DE DERECHO

LUDICA :
Utiliza sus capacidades físicas, habilidades motrices y el conocimiento del cuerpo para adaptar el movimiento a cada situación motriz, realiza las actividades de forma dinámica motivando la participación y el esfuerzo fisico

TEMA :
actividad fisica en formas jugas

SUBTEMAS :
habilidades basicas

IMPLEMENTACION :
compañía y un espacio adecuado

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
se realiza movilidad articular seguido de calentamiento en forma jugada por medio de una canción, llamado doy palmadas 3

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se juega toca rodillas, toca hombros y toca espalda, se hace la dinamica como si estuviéramos en una competencia de un deporte de combate y sin perder la postura y sin salir corriendo tocar la rodilla, hombros y espalda del contrincante, el que pierda paga penitencia, primero se tocan las rodillas, luego los hombros y de ultimo la espalda.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
un papel higiénico, lo lanzamos por debajo de nuestras piernas y lo atrapamos sin movernos del sitio, el papel dara la vuelta a todo el cuerpo.

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma y elongacion pasiva

TIEMPO
25 minutos