

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ (IED) (CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MAURICIO REINA CELI
3. FECHA:	2021-03-24	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrolla la coordinación óculo-manual a partir de sus posibilidades y limitaciones de movimiento por medio de ejercicios con diferentes objetos			
COGNITIVA : Analiza los ejercicios y a traves de esto crea la mejor estrategia para poder realizar cada uno de ellos.			
PSICOSOCIAL : Reconoce que cada persona tiene el derecho a la identidad iniciando por su nombre.			
LUDICA : Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones de las actividades de la clase.			
TEMA : Coordinación, Ritmo, Agilidad (Rítmica)			
SUBTEMAS : Salto, lanzamiento, recepción, giros, rodamientos del aro, manejando espacio, tiempo y desplazamientos			
IMPLEMENTACION : Peluches o zapatos - pelotas o bolitas de media - aro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Peluches o zapatos - pelotas o bolitas de media - aro 1. Bienvenida y tiempo de espera de conexión. 2. Actividad de derechos: Identidad (Nombre y sobrenombres) conversar de como les gusta que los llamen y como no - anécdotas en vida escolar. 3. Explicación del objetivo de la clase. 4. Movilidad articular: se realiza 10 movimientos con cada una de las articulaciones del cuerpo. 5. Activación: Tabata = jumping jack - skipping - mountain climbers -bird dogs. 6. Estiramiento: Se realiza estiramiento especifico de tren superior e inferior."			
TIEMPO 40 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Se ubica una fila de obstaculos (peluches - zapatos) y se realizan diferentes 2 desplazamientos de cada ejercicio: trotar adelante, trotar atras, trotar de lado, zigzag, salto pie junto, saltar abriendo y cerrando piernas, caballito, salto a un pie, conejito, araña, elefante, caminata de oso. 2. Se realizan ejercicios manipulando objetos (pelotas o bolitas de media - aro): rodar aro con la mano, lanzar el aro rodando hacia adelante, girar el aro en el piso, lanzar y atrapar, lanzar y aplaudir (1, 2, 3, ... veces), lanzar y aplaudir debajo de las piernas, lanzar y tocar cabeza; cabeza hombros; cabeza, hombros, cintura; cabeza hombros, cintura, rodillas; cabeza, hombros, cintura, rodillas y pies, lanzar y sentarse antes de que caiga.			
TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Saltar el aro girando como si fuera un lazo, si ya lo hace debe hacer la mayor cantidad de saltos.			
TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Vuelta a la calma: Se realiza estiramiento general de tren superior e inferior. 2. Se realiza retroalimentación de la clase: ¿Qué fue lo que más me gusto? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo solucione las dificultades que se presentaron?			
TIEMPO 15 minutos			