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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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, arañita, 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