PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CATHERINE ASTRID MORENO BUITRAGO**
3. FECHA:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,11:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

COGNITIVA :
Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

PSICOSOCIAL :
Se demuestra el valor y reconocimiento del trabajo de los demás, contribuyendo a la buena relación de cooperación y amistad

LUDICA :
Identifica al juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros.

TEMA :
Preparación física y motora de los estudiantes explicando, conceptos de lateralidad, destreza y agilidad

SUBTEMAS :
Coordinación especifica óculo segmentaria

IMPLEMENTACION :
• Elementos, zapatos, muñecos, prendas de vestir, almohadas, etc. • Una silla

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Saludo de bienvenida. • Recomendaciones de hidratación, ubicación en su espacio para la ejecución de la actividad y toalla para poderse limpiar el sudor. • Movimiento articular, empezando con la parte superior del cuerpo hasta las extremidades inferiores. • Se realiza una activación muscular, con juego de relevos, tener una parte inicial y una final, en la parte inicial tengo el objeto, lo llevo hasta el final y lo dejo, regreso al inicio tocando el piso, de inmediato regreso por el objeto y vuelvo al punto inicial. Esta actividad la realizaran en 10 repeticiones, de forma frontal, lateral derecho, lateral izquierdo y de espalda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
? Salto de obstáculos. Primero pies juntos, luego solo un pie, cambian el otro y termina con velocidad en forma de caballito. Mismos puntos de inicio y fin del calentamiento y en el trayecto colocar obstáculos, se realiza cada ejercicio 10 re peticiones y cambia de modalidad con los pies. ? Pasando por encima de la silla primero con pierna derecha, luego sube la izquierda, se baja con un salto pies juntos y regresa por debajo de la silla de frente en 6 apoyos o gateando, eso es uno, se realiza 10 repeticiones. Luego el mismo trabajo solo que al regresar no pasa por debajo de la silla de forma frontal sino de espalda en 6 apoyos o gateando, 10 repeticiones

TIEMPO
30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones contra reloj En la primera actividad de la fase central realizaremos le actividad de salto de obstáculos, por 45 segundos realizara, salto con los pies juntos en mínimo 5 obstáculos ida y regreso, contaras cuantos saltos haces en ese tiempo, luego lo repites y el objetivo es que rompas tu propia marca haciendo más saltos, luego con pie derecho y terminas con pie izquierdo

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Movimiento articular y estiramiento de las extremidades inferiores, haciendo énfasis en apertura de pierna en spagat y esplit.

TIEMPO
10 MINUTOS