

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Cristian David Quijano Velandia
3. FECHA:	2021-05-19	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : EXPERIMENTA DIVERSAS FORMAS DE EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS, MANIPULANDO LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO			
COGNITIVA : COMPRENDE DIFERENTES FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO CON EL USO DE ARTEFACTOS			
PSICOSOCIAL : INTERPRETA EL DERECHO A LA VIDA, COMO UN DERECHO FUNDAMENTAL EL CONOCIMIENTO DE DERECHOS Y DEBERES COMO SUJETO 2.EMPLEA ACCIONES DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO, PENSANDO EN EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y COLECTIVO DEL ENTORNO QUE LO RODEA.			
LUDICA : ENTIENDE EL JUEGO COMO UNA FORMA LÚDICA DE APRENDIZAJE			
TEMA : CAPACIDADES MOTRICES			
SUBTEMAS : 1. Manipulacion de elementos 2. equilibri			
IMPLEMENTACION : PELOTAS DE MEDIAS , RECIPIENTE PLASTICO			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Saludo, registro asistencia 2. Movimiento articular: Tren inferior / tren superior 3. Entrada en calor: Ejercicios de media y alta intensidad A casita que te mojas” Todos los estudiantes se desplazan libremente por el espacio, a la señal “a casita que te mojas” buscaran ocupar la estación propuesta por el formador, además al llegar a la “casita” deberá realizar el ejercicio propuesto. TIEMPO 30min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizarán ejercicios de MANIPULACION de objetos (pelota mediana) con extremidades tren superior, combinados con situaciones de equilibrio dinámico y estático, a continuación, serán brevemente mencionados algunos de los ejercicios propuestos para nuestra sesión de clase: 1. Caminar en línea recta ida, vuelta – Lanzamiento de pelota arriba y abajo 2. Caminar en línea recta ida, vuelta – Lanzamiento de pelota / mano izquierda 3. Caminar en línea recta ida, vuelta – Lanzamiento de pelota / mano derecha 4. Caminar en línea recta ida, vuelta – Lanzamiento de pelota de mano derecha-izquierdo 5. Caminar en línea recta ida, vuelta – golpes de cabeza 6. Caminar en línea recta ida, vuelta –Manipulación del elemento por el tronco NOTA: Cada ejercicio posee diversas variantes de ejecución TIEMPO 45min			
RETO : ACTIVIDADES Encesta la pelota: Con diferentes superficies de contacto de tren superior, intenta encestar la pelota en un recipiente plástico, hasta lograr 1000 puntos, ¡cada cesta tendrá un equivalente a 100 puntos! EXITOS! TIEMPO 12min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de baja intensidad con el fin de ejecutar estiramientos con duración de 15-20 segundos por cada musculo involucrado, de esta manera hasta lograr un estiramiento generalizado 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE CONTENIDOS 3. Pautas y recomendaciones TIEMPO 10min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: Cristian David Quijano Velandia	
2. Fecha:	2021-05-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,09:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029287321	SARA SOFIA ACOSTA			Asistio
1032682966	DAYLI MARIANA ALVAREZ			Asistio
1025547123	MELANY DAYANA REYES			Asistio
1070467260	JULIAN ANDRES RIAÑO			Asistio
1028722050	ALEJANDRA RUEDA			Asistio
1033732173	JEREMY SEBASTIAN SALCEDO			Asistio