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,15:00:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº 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. equilibrio

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

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,15:00:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027532521	YORMAN ANDRES BELTRAN	Asistio
1023395871	YERICK STIVEN CAICEDO	Asistio
1016725977	SHAROM NATALIA CASTIBLANCO	Asistio
1011218251	ISABELLA CASTRO	Asistio
1022388515	HAROLD STICK DIAZ	Asistio
1033761454	MARIA GABRIELA GARCIA	Asistio
1023390932	LAURA SOFIA HOLGUIN	Asistio
1022992943	SHAROL DANIELA QUINTERO	Asistio
1014881588	JUAN JOSE REYNA	Asistio
1013647953	HEYDI ALEXANDRA YAIGUAJE	Asistio
1024543506	LUISA FERNANDA ALONSO	Asistio
1070624055	JERSSON DAVID BOHORQUEZ	Asistio
1091986598	ANGIE JULIANA CASTILLO	Asistio
1031151005	JOSE ALEJANDRO CORDOBA	Asistio
1027532805	VALERY MICHEL HERNANDEZ	Asistio
1033760664	MELANIE SOFIA MARTINEZ	Asistio
1011211730	MARIA FERNANDA MONTIEL	Asistio
1028667458	CRISTIAN JULIAN PANQUEVA	Asistio
1028872536	DAVID SANTIAGO RAMIREZ	Asistio
1025148548	IVAN FELIPE VALDERRAMA	Asistio
1012407936	FELIPE GALINDO	Asistio
1016726816	LEIDY MARINA ROJAS	Asistio
1014484046	HEINER ALEJANDRO SANCHEZ	Asistio
1022386631	NICOLAS TANCO	Asistio
1140924106	SERGIO ALEJANDRO VARGAS	Asistio
1206214878	CAMILO ANDRES VASQUEZ	Asistio