PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades

COGNITIVA :
Comprende las capacidades del cerebro al memorizar los movimientos

PSICOSOCIAL :
Vivencia, con su cuerpo y gesto, inconformidad, estratégia en el juego, complicidad en pro de lograr los objetivos de las actividades

LUDICA :
Crea actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus familiares

TEMA :
Coordinacion, Lateralidad y Desplazamientos

SUBTEMAS :
Capacidades Fisicas, Coordinacion

IMPLEMENTACION :
Materiales de Casa

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES "Actividad 1 - Saludo Bienvenida con movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará con 10 Rep.) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por der eh izq). 4.Tijeras (pierna der al frente con mano izq. hacia el frente luego cambia mano der al frente y pierna izq al frente de manera continua y repetitiva) B. elevación de las rodillas (de manera alternada sube una pierna y baja la otra) Actividad 2: Rumba Aerobica 2o minutos de clase de rumba baile y activacion para estimular al niño con actividades fisicas diferentes a las vistas en clases Actividad 3: Ejercicios de elongación muscular. Para pierna (se sentaran en el suelo o sobre una toalla ubicaran las piernas totalmente estiradas y tocaran la punta de los pies durante 10 sg Cabeza: (en posición sentados sostendra la cabeza a la der luego a la izquierda, luego de arriba hacia abajo) Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y viceversa 10 sg sostenido)"

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Habilidades Fisicas y Capacidades Motrices Basicas Actividad 1: trabajaremos la parte de autocarga con el estudiante realizaremos saltos de rana y pasos de gigante con una maleta o con libros en las manos, la idea es que el niño tenga un peso externo y el de su cuerpo, realizaremos los saltos de rana en modo de competencia con un familiar el primero que llegue ida y vuelta sera el vencedor, Realizaremos este ejercicio 2 series de 6 repeticiones Actividad 2: se ubicara el estudiante adelante de su familiar con la maleta o los libros en la parte de su pecho, el familiar lo sujetara de la cintura con una toalla, laso, o sabana y el niño intentara avanzar hacia el otro extremo de la habitacion y su familiar no lo dejara, y viceversa para generar fuerza en el tren superior 2 Series de 5 repeticiones Actividad 3: Ubicaremos al niño en la mitad de 4 botellas de agua y el tendra una bomba debera mantener la bomba en el aire durante 1 minuto e irse desplazando hacia las 4 botellas en desplazamientos diagonales, siempre que llegue a una botella debera realizar 3 aplausos sin que la bomba toque el suelo y en el mismo lugar Actividad 4: el niño se ubicara frente a una pared en una mano tendra una bomba y en la otra una pelota o balon, el ejercicio a realizar sera mientras golpea la bomba hacia arriba, con la otra hara rebotar la pelota y cada 10 repeticiones debera cambiar de manos los objetos 3 series 10 repeticiones

TIEMPO
75 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El niño se ubicara con 2 bombas y una pelota o balon, el reto comienza en que el niño debera sostener las bombas en el aire a ir peloteando el balon o pelota con ambas manos, cada 10 pelotes el niño debera realizar un girdo completo sin dejar caer las bombas y volviendo a pelotear el balon o pelota, la idea es que realice el ejericio 5 veces seguidas o antes que se le acabe el tiempo

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES El doceActividad 1: El docente les demostrara ejercicios de respiración para volver a la calma se reliazara la retroalimentación de los ejercicios y la importancia de la hidratación Actividad 2: Ejercicios de elongación muscular Para pierna (se sentaran en el suelo o sobre una toalla ubicaran las piernas totalmente estiradas y tocaran la punta de los pies durante 10 sg Cabeza: (en posición sentados sostendra la cabeza a la der luego a la izquierda, luego de arriba hacia abajo) Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y viceversa 10 sg sostenido)

TIEMPO

20 MIN