PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-05-21	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro posibilidades de, movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la Actividad Fisica

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas

LUDICA :
Exploro el juego como un momento especial en el Ejercicio físico

TEMA :
CAPACIDADES FISICAS BASICAS

SUBTEMAS :
Fortalecimiento y perfeccionamiento cualidades fisicas basicas

IMPLEMENTACION :
alon, propio cuerpo, botellas de agua o cono

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Actividad 1 - Saludo Bienvenida con movilidad articular comenzaremos del tren inferior al tren superior, comenzando por los tobillos realizando ejercicios de arriba hacia abajo , seguido de las rodillas apoyando las manos sobre ellas hacia adelante y atras, luego pasaremos a rotaciones de la cintura, seguido de esto pasamos a la parte superior y comenzamos con rotaciones de hombro adelante y hacia atras, luego pasamos a los brazos y realizamos circunferencias hacia adelante y luego hacia atras, pasamos a las muñecas y realizaremos flexion y extension de arriba hacia abajo, y finalizaremos con la cabeza realizando el ejercicio de arriba hacia abajo, LOS EJERICIOS POR CADA PARTE DEL CUERPO SE REALIZARAN DURANTE 30 SEGUNDOS Y TENDRAN 1O SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE PARTES DEL CUERPO

TIEMPO
20 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Actividad 1 : el estudiante se ubicara mirando hacia a una pared, comenzara realizara un skipin en posición baja y tendrá la pelota o balón en la manos ira pasándosela por la espalda sin dejarla caer, al pasar 15 segundos realizando el skipin, el estudiante realizara un recorrido de desplazamiento hacia atras y hacia adelante a y volverá al skipin Cada actividad se deberá de realizar 8 veces por 20 segundos de duración cada skipin Actividad 2: Realizaremos trabajo de fuerza en brazos y piernas, ubicaremos 4 conos en cuatro esquinas diferentes el niño se ubicara en 4 apoyos boca arriba y tendrá que desplazarse hacia cada cono y llevar cada objeto realizar una vuelta al cono y volver al centro Actividad 3: ponemos 4- botellas 2 adelante y 2 atrás cada botella a 3 pasos largos de una persona adulta el estudiante se ubicara en la mitad de las 4 botellas y las enumeraran este ejercicio es para trabajar con algún familiar mientras el niño realiza equilibrio en el centro su compañero o el profesor le dirá un numero de las 4 botellas. al cual deberá desplazarse a máxima velocidad pasándose el objeto por debajo de las piernas. Actividad 4: Trabajo de equilibrio, ubicaremos una toalla un cordón o lazo la idea es que los niños caminen sobre la linea y en su cabeza lleven un objeto sin que se les caiga luego de variante realizaran saltos de lado a lado pisando con un pie el cordón y sin equivocarse Actividad 5: trabajo abdominal rotación de cadera, los niños realizaran un trabajo abdominal realizando un pequeño giro en la cadera con piernas elevadas para generar fuerza abdominal Actividad 6: Trabajo fuerza de brazos,

TIEMPO
70 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Realizaremos, como reto durante 10 minutos la mayor cantidad de desplazamientos con el balon de un lado al otro, el reto consiste en lo siguiente cada estudiante debera realizar 20 ejercicios de X para poder mover el balon, cada vez que desplace el balon hacia la derecha y izquierda ira una repetición la idea es que realice los que mas pueda en el tiempo establecio, teniendo en cuenta que siempre que el balon se mueva izquierda y derecha deberá realizar 20 X

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Estiramiento General. 1 Minuto Cada Ejercicio Empezando del Tren Inferior al tren superior 1 Tobillo- Flexion de tobillo por borde del pie externo 2 Talones atras, estiramiento cuadriceps por ambas piernas 3 Inclinacion, para isquiotiviales, tocando con las manos el piso sin flexionar las rodillas 4 Extencion de pantorilla inclinar el cuerpo hacia adelante, sin levantar los talones del suelo 5 Inclinacion Lateral del tronco, realizadno una pequeña flexion de piernas, y llevando el tronco a un lado, ambos lados 6 Brazo extrendido llevandolo al pecho, mientras que con la otra mano empujamos desde el codo 7 Rotacion de cintura, con manos cruzadas por cada lado

TIEMPO

20 MIN