PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE JOAQUIN CASAS (IED) (JOSE JOAQUIN CASAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN OCHOA CRUZ**
3. FECHA:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Experimenta las habilidades motrices básicas como vivencia en el entorno de acuerdo a las actividades recreodeportivas del centro de interés.

COGNITIVA :
Distingue las diferentes formas de movmiento necesarias para transladarse de un lugar a otro dentro de las clase del centro de interés como en la cotidianidad

PSICOSOCIAL :
Los primeros quince días del mes realizaré mínimo dos pequeños conversatorios como una forma de recordar el tema de derechos trabajado el año anterior.

LUDICA :
Explora formas jugadas que involucra habilidades motrices básicas dentro y fuera de su entorno que le proporcione una alternativa de recreación y expresión lúdico deportiva

TEMA :
Postura Adecuada.

SUBTEMAS :
Coordinación basica - ajuste postural.

IMPLEMENTACION :
Botellas plasticas y Balón.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento general, iniciando con ejercicios específicos de movilidad articular ejercicios de activación muscular con juegos de movimientos cortos. Lanzando la pelota, debes pasarla de una mano a otra haciendo; Trote entre obstáculos (4 botellas plásticas, una distancia de 1 metro), regreso en posición lateral y la espalda siempre recta. 4 series 2 repeticiones.

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar 3 movimientos de posturas Y ajustes posturales con las botellas en los brazos.. Se realiza 3 series, descanso de 15 segundos entre series. Corrección de postura básica con balón sobre una pared, se realiza manteniendo el brazo extendido y con la yema de los dedos. 20 segundos.

TIEMPO
35'

RETO :
ACTIVIDADES
Juego “Balón caliente” mantén tu balón tirándolo rápidamente hacia una pared sin dejarlo perder de tu control y manteniendo una buena postura de tu cuerpo, puedes hacerlo con los miembros de tu familia.

TIEMPO
10'

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejecutaremos ejercicios de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos en cada serie.

TIEMPO
10'

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-07-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1035002798	ANDRES JERONIMO BARRERA	Asistio
1018477467	MELANY BRAVO	Asistio
1056803851	SHAIRA NICOL GIL	Asistio
1121928885	FELIPE ALEJANDRO PELLATON	Asistio
1012426162	ANGEL DAVID FORERO	Asistio
1011232698	MARIA SALOME GUEVARA	Asistio
1045519956	KEICY SOFIA PEREZ	Asistio
1011227331	EMILY SOTO	Asistio
1031835101	JUAN CARLOS MENDOZA	Asistio