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:	2021-07-12	4. HORA:	Lunes,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos.

COGNITIVA :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

PSICOSOCIAL :
Con los niños y niñas desarrollaremos un acróstico con la palabra mis derechos.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.

TEMA :
Coordinación Corporal.

SUBTEMAS :
Ajustes y combinaciones Corporales

IMPLEMENTACION :
Cronometro y ropa adecuada

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Calentamiento general, Llevaremos nuestros brazos arriba y abajo sin flexionar las rodillas, mantenemos 15 segundos bajo. Skipinng, pierna derecha e izquierda. se realizan diferentes ejercicios de salto piernas y pies en diferentes direcciones. "

TIEMPO
15'

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Secuencia de ejercicios corporales de mantenimiento, realízalo de izquierda a derecha. Repítelo 2 veces cada ejercicio. Sentadillas: Debes mantener la cabeza horizontal. - Los pies deben colocarse al ancho de los hombros. - La rodilla, durante la flexión, no debe sobrepasar la punta de los pies. - No se debe flexionar demasiado. Realizo 3 series de 5 repeticiones.

TIEMPO
35'

RETO :
ACTIVIDADES
Juego “Duelo de cuerpos” mantén tu posición tomados de la mano con otra persona de casa y realizaran sentadillas durante 60 segundos, gana el que soporte el minuto si parar

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realiza el ejercicio 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"

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-07-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Lunes,10:20:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1035002798	ANDRES JERONIMO BARRERA	Asistio
1018477467	MELANY BRAVO	Asistio
1012426162	ANGEL DAVID FORERO	Asistio
1011232698	MARIA SALOME GUEVARA	Asistio
1045519956	KEICY SOFIA PEREZ	Asistio
1033787718	KENNETH RAMOS	Asistio
1031835101	JUAN CARLOS MENDOZA	Asistio
1011227331	EMILY SOTO	Asistio