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:	2021-07-21	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	7
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 movimiento necesarias para trasladarse 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 :
Equilibrio

SUBTEMAS :
Desplazamientos con y sin balón.

IMPLEMENTACION :
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

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 lento” mantén tu balón tirándolo lentamente y realizar una palmada antes de volverlo a tomar 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'