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:	2021-07-09	4. HORA:	Viernes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

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 una pequeña charla sobre la importancia de la familia

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

TEMA :
Coordinación Corporal.

SUBTEMAS :
Ajustes y combinaciones Corporales

IMPLEMENTACION :
Balón, 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
45'

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
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-07-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37663158614	MAYORLI ALEXANDRA ARDILA	Asistio
1043314953	EMILY FONSECA	Asistio
1028788220	HOLMAN YAMITH FRANCO	Asistio
1021933174	MARIANELLA QUIROZ	Asistio
1028873226	DANNA SOFIA ESTRADA	Asistio