PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE**
3. FECHA:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropiar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva

COGNITIVA :
Afianzar la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas por el C.I

PSICOSOCIAL :
Genera acciones de cuidado y autocuidado con el entorno que lo rodea

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos y de aprendizaje en el espacio, virtual y/o presencial del centro de interés

TEMA :
1. Me desplazo en diversas direcciones, expresando cambios de ritmo y velocidad. 2. Realizo ejercicios pre deportivos con y sin elemento, con diferentes superficies de contacto. 3. Me apropio de habilidades básicas coordinativas VISO-MANUAL, por medio de diferentes acciones motrices. 4. Me apropio de habilidades básicas coordinativas VISO-PÉDICA, por medio de diferentes acciones motrices

SUBTEMAS :
1 globo, 5 rollitos de medias, conos, obstáculos que se tengan en el hogar (tarros, cojines etc.), una caneca, botellas de agua

IMPLEMENTACION :
1 globo, 5 rollitos de medias, conos, obstáculos que se tengan en el hogar (tarros, cojines etc.), una caneca, botellas de agua

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Rotación de articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos. 10 movimientos con cada una. • Cada uno de los integrantes de la familia propondrá un ejercicio sencillo para hacer una entrada en calor. • Realiza desplazamientos “Trota” a baja, media y alta intensidad.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Lanzar la pelota hacia arriba debes tocar las rodillas y la cadera antes de atrapar nuevamente la pelota sin dejarla caer. lanzar 20 veces, descansa 1 minuto y repite los lanzamientos 3 veces. 2. Lanzar la pelota hacia arriba debes tocar los hombros y la cabeza antes de atrapar nuevamente la pelota sin dejarla caer. lanzar 20 veces, descansa 1 minuto y repite los lanzamientos 3 veces. 3. Lanzar la pelota hacia arriba debes tocar las rodillas y la cadera antes de atrapar nuevamente la pelota sin dejarla caer. lanzar 20 veces, descansa 1 minuto y repite los lanzamientos 3 veces. 4. Colocar la pelota en la parte de atrás del cuello debes inclinar tu cuerpo para no dejarla caer debes caminar por todos lados de tu casa sin que se caiga la pelota durante 2 minutos descansas 1 minuto y repites el ejercicio 3 veces. 5. Colocar la pelota en la parte de atrás del cuello debes colocarte en 4 apoyos (manos y pies) y desplazarte sin dejar caer la pelota durante 2 minutos descansas 1 minuto y repites el ejercicio 3 veces. 6. Lanzaremos una pelota hacia arriba, cuando la pelota esté en el aire, aplaudiremos adelante y atrás de nuestro cuerpo y la atraparemos con una sola mano. Realizaremos 20 lanzamientos, pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota. 2 repeticiones del ejercicio 7. Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapar. 20 lanzamientos, pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota. Descansa 30 segundos entre cada ejercicio. 2 repeticiones del ejercicio

TIEMPO
10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Invita a un familiar y lanza una pelota que rebote y con un tarro en donde quepa la pelota; vas a lanzar la pelota contra el suelo y antes de que caiga al suelo la debes atrapar. Luego la vas a lanzar contra la pared y la atrapas con el tarro sin que caiga al suelo. Realizaremos 20 lanzamientos, pero solo valen los que se logren encestar en el recipiente. 2 repeticiones

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Colocas una pierna al frente y la otra atrás apoyando las manos sobre la rodilla y sostienes 15 segundos con cada pierna y lo repetimos 3 veces. 2. Mariposas con los pies, sentados pegas la planta de pie contra planta de pie y con las manos intentas bajar las rodillas lo más abajo que puedas, sostienes 3 veces de 15 segundos. 3. Boca abajo buscas coger los pies con las manos y sostienes 15 segundos y lo repites 3 veces. 4. En posición sentados separas los pies y con las manos sin doblar las rodillas intentas tocar la punta de los pies sosteniendo por 15 segundos y lo repites 3 veces.

TIEMPO

15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-07-30	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033777086	SAMUEL MATIAS GUALTEROS	Asistio
1019116618	JERONIMO VELEZ	Asistio
1013661734	LADY SALOME TOBA	Asistio
1025553687	DILAN DARIO RUEDA	Asistio
1197467737	LAURA VALERIA SAENZ	Asistio
1028950998	Johan Feliep Castaño	Asistio
1028789714	ANA MARIA GOZALEZ	Asistio
1025071376	ANGIE DANIELA CASTRILLO	Asistio