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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTO UTILIZANDO LOS SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO, CON Y SIN ELEMENTOS LOGRANDO EL INCREMENTO DE LA CONDICION FISICA GENERAL.

COGNITIVA :
RECONOCER EL VALOR DE LAS NORMAS Y ACUERDOS PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVES DE ACCIONES REPETITIVAS Y DE CONTROL POR PARTE DEL FORMADOR Y DE LOS ESTUDIANTES.

PSICOSOCIAL :
Trabaja en equipo para lograr una sana convivencia. Definición de familia.

LUDICA :
EXPLORAR LA RELACION DE SU CUERPO CON EL ENTORNO, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS ORIENTADAS AL CENTRO DE INTERES DE BALONCESTO.

TEMA :
INCREMENTA LAS ACCIONES DE EQUILIBRIO POR MEDIO DE JUEGOS DE SALTOS, EN DIFERNETES CIRCUNSTANCIAS, MEJORANDO SU ESTABILIDAD GENERAL.

SUBTEMAS :
FORTALCE LAS ACCIONES DE EQUILIBRIO CORPORAL

IMPLEMENTACION :
Balón, Soga.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento general, calentamiento y especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. taloneo con elemento ,tijeras, Vueltas rápidas cortas, juego laterales todo esto teniendo en cuenta sus series y repeticiones.

TIEMPO
15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo saltos en una superficie plana sin impulso, marcando diferentes alturas y distancias, para fortalecer mi estabilidad corporal. Pararse en T. ... Equilibrio sobre una sola pierna. ... Equilibrio sobre una sola pierna con movimiento. ... Equilibrio de los bíceps. La cuerda floja: Pon una cuerda en el suelo e invita a tu hijo a caminar sobre ella, poniendo un pié delante del otro sin caerse. Una vez que vayan adquiriendo mayor control y dominio podemos aumentar la dificultad y la diversión poniendo obstáculos en el camino, como almohadas.

TIEMPO
35

RETO :
ACTIVIDADES
Caminar con un objeto pequeño encima de la cabeza Hacer un recorrido con un objeto sobre la cabeza es todo un reto para niños de corta edad. Requiere caminar con mucha precaución y no salirse del camino. Necesitas: Un objeto pequeño, ligero y que no se rompa al caer.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Recuperación activa. (Vuela a la calma) : De pie o sentada, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano contraria. Lentamente, tiramos el codo hacia la nuca. Se recomienda aguantar 15 segundos con cada brazo. con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra. Se repite dos veces y aguantamos 5 segundos cada mano. Si elegimos sentadas también estiraremos la espalda. 20 segundos serían suficiente.

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE JOAQUIN CASAS			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2021-08-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018477467	MELANY BRAVO	Asistio
1098779602	DANNA SOFIA GALVIS	Asistio
1069263132	LUIS ANTONIO MEDINA	Asistio
1121928885	FELIPE ALEJANDRO PELLATON	Asistio
1012426162	ANGEL DAVID FORERO	Asistio
1011232698	MARIA SALOME GUEVARA	Asistio
1011227331	EMILY SOTO	Asistio