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:	2021-08-11	4. HORA:	Miercoles,10:20:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
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. Incremento el equilibrio a través de saltos altos y largos generando variaciones en la dirección con uno o dos pies, incrementando mi estabilidad.

TIEMPO
35

RETO :
ACTIVIDADES
Aparta los muebles del salón y coloca la cuerda en el suelo formando un gran círculo. El juego consiste en caminar descalzo sobre la cuerda, paso a paso y sin salirse de ella. Cuando lo consiga, buscar recorridos más complicados, formando más curvas. Luego, se le puede invitar a caminar sobre ella hacia atrás o con los ojos cerrados.

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:	2021-08-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,10:20:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018477467	MELANY BRAVO	Asistio
N37664467935	JALFRED ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1069263132	LUIS ANTONIO MEDINA	Asistio
1121928885	FELIPE ALEJANDRO PELLATON	Asistio
1118027371	NEYMAR STEFAN ZABALA	Asistio
1012426162	ANGEL DAVID FORERO	Asistio
1045519956	KEICY SOFIA PEREZ	Asistio
1033787718	KENNETH RAMOS	Asistio