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:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :
Identifica las habilidades de coordinación básica.

SUBTEMAS :
Distingo las posibilidades de lanzamiento

IMPLEMENTACION :
Una cuerda o lazo, si no tienen lazo unir dos chaquetas o camisas, 10 pelotas hechas con hojas de papel o pares de medias, 5 zapatos y 5 botellas plásticas o sillas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento: Movilidad articular. Iniciaremos caminando en punta de pies por el espacio que tienes en tu casa, para hacer ejercicio. Luego hazlo en talones. Dale 3 vueltas al espacio, en cada posición. 2. Ahora elevaremos las rodillas derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total 3. Ahora llevemos talones a la cola derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total. 4. Ahora realizaremos los siguientes ejercicios de estiramiento, sigue las imágenes y trata de mantener cada uno por 20 segundos.

TIEMPO
20 MINUTIS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
: Lanzaremos una pelota hacia arriba, cuando la pelota este 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. ACTIVIDAD 2: Lanzaremos 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 lanzaras contra la pared y la atraparas con el tarro sin que caiga al suelo. Realizaremos 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren ACTIVIDAD 3. 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.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Deberás colocar un valde a la distancia de dos metros. Tendrás la oportunidad de lanzar 10 veces la pelota con el objetivo de encestarla en la caneca. Deberás encestar 10 veces la pelota con la mano, con la mano derecha, y 10 con la mano izquierda. Cuando lo logres compite con tus familiares para ver quien lo hace más rápido.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
. Plantas de los pies juntas, los talones deben estar lo mas cerca posible de la pelvis y con los codos se hace una leve presión sobre las rodillas. 2. Se coloca una pierna flexionada cerca a la pelvis y la otra en total extensión, si se estira la pierna izquierda la mano izquierda va a tocar la punta del pie estirado y viceversa. 3. Se abren las piernas lo mas que se pueda y con las manos se intenta tocar la punta de los pies siempre teniendo las piernas en total extensión. 4., de pie con las piernas se acerca uno de los talones hacia el glúteo agarrándolo con ambas manos y la espalda en total extensión.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-08-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1011228954	JOSEPH JULIAN CONDE			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria