PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro posibilidades de, movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la Actividad Fisica

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

LUDICA :
Exploro el juego como un momento especial en el Ejercicio físico

TEMA :
Capacidades Fisicas Basicas

SUBTEMAS :
Velocidad, coordinacion, resistencia

IMPLEMENTACION :
Propio cuerpo, balon, palito de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 - Saludo Bienvenida con movilidad articular comenzaremos del tren inferior al tren superior, comenzando por los tobillos realizando ejercicios de arriba hacia abajo , seguido de las rodillas apoyando las manos sobre ellas hacia adelante y atras, luego pasaremos a rotaciones de la cintura, seguido de esto pasamos a la parte superior y comenzamos con rotaciones de hombro adelante y hacia atras, luego pasamos a los brazos y realizamos circunferencias hacia adelante y luego hacia atras, pasamos a las muñecas y realizaremos flexion y extension de arriba hacia abajo, y finalizaremos con la cabeza realizando el ejercicio de arriba hacia abajo, LOS EJERICIOS POR CADA PARTE DEL CUERPO SE REALIZARAN DURANTE 30 SEGUNDOS Y TENDRAN 1O SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE PARTES DEL CUERPO

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- RUMBA AEROBICA 20 MIN "Coordinacion Dinamica General - cada ejercicio se realizara 2 veces por 1 minuto y entre ejercicios 30 segundos descanso - Material Saco en forma de Balon, o Balon Actividad 1: Relizaremos X, este ejercicio comienza haciendo abduccion y aduccion de piernas, mientras que en la parte superior con los brazos extendidos sostendremos el balon, o saco enrollado Actividad 2: Relizaremos el Mismo ejercicio de X con la variante que ahora subiremos y bajaremos el balon, el ejercicio se ejecuta de la siguiente manera, al realizar la abduccion de las piernas el balon debera estar arriba, y al hacer la aduccion el balon debera estar abajo, el ejercicio es continuo Actividad 3: Ejecutaremos el ejercicio con las variaciones de subir y bajar una mano empezando con la mano derecha y seguida de la mano izquierda sin olvidar realizar la abduccion y la aduccion de piernas Actividad 4: Ejecutaremos el ejercicio con las variaciones de realizar abducciones y aducciones con las manos empezando con la mano derecha y seguida de la mano izquierda sin olvidar realizar la abduccion y la aduccion de piernas Actividad 5: Relizaremos Tijeras , este ejercicio comienza haciendo abduccion y aduccion de piernas, mientras que en la parte superior con los brazos extendidos sostendremos el balon, o saco enrollado Actividad 6: Relizaremos el Mismo ejercicio de Tijeras con la variante que ahora subiremos y bajaremos el balon, el ejercicio se ejecuta de la siguiente manera, al realizar la abduccion de las piernas el balon debera estar arriba, y al hacer la aduccion el balon debera estar abajo, el ejercicio es continuo" Actividad 7: Trabajo abdominal, por tiempo fuerza de abdomen y trabajo de resistencia abdominal,

TIEMPO
70 Min

RETO :
ACTIVIDADES
Bailaton: Los niños deberán realizar una coreografía o ejercicio musicalizado para trabajar con sus compañeros durante 5 minutos la idea es que los niños sin pena tomen el rol de dirigir la clase y generar auto confianza y seguridad tanto para ellos como sus compañeros

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento General. 1 Minuto Cada Ejercicio Empezando del Tren Inferior al tren superior 1 TobilloFlexion de tobillo por borde del pie externo 2 Talones atras, estiramiento cuadriceps por ambas piernas 3 Inclinacion, para isquiotiviales, tocando con las manos el piso sin flexionar las rodillas 4 Extencion de pantorilla inclinar el cuerpo hacia adelante, sin levantar los talones del suelo 5 Inclinacion Lateral del tronco, realizando una pequeña flexion de piernas, y llevando el tronco a un lado, ambos lados 6 Brazo extrendido llevandolo al pecho, mientras que con la otra mano empujamos desde el codo 7 Rotacion de cintura, con manos cruzadas por cada lado "

TIEMPO

20 Min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2021-07-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023389596	JOSTIN SNEIK BARRETO	Asistio
1023388653	JAIDER DAVID CASTRO	Asistio
1013128867	JUAN CAMILO CIFUENTES	Asistio
1023390414	INGRID SOFIA CIFUENTES	Asistio
1024534789	JHOAN MATIAZ CORTES	Asistio
1012390954	DANNA VALENTINA CRUZ	Asistio
1024535140	ZHARIK DANIELA GARCIA	Asistio
1032682380	MIGUEL ANGEL GARZON	Asistio
1024521214	ESTEFANIA GETTAR	Asistio
1024538266	ANA MARIA GOMEZ	Asistio
1011207031	ISABELA GOMEZ	Asistio
1027285516	MARY ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1023390188	RONALD DAVID JAIME	Asistio
1023382957	AANDRES FELIPE MANRIQUE	Asistio
1043612327	JOSUE ALEJANDRO MENDOZA	Asistio
1023390429	DANIEL SANTIAGO MENJURA	Asistio
1023385694	MARIANA SALOME MONTEALEGRE	Asistio
1141522156	SAMUEL MORA	Asistio
1011209143	PRISCILA YERICSA MUÑOZ	Asistio
1028493791	SOFIA OSORIO	Asistio