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:	2021-11-12	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
.Identifica diferentes maneras de movimiento segmentario y general por medio de la actividad fisica .

COGNITIVA :
Identifica diferentes maneras de movimiento segmentario y general por medio de la actividad fisica . .

PSICOSOCIAL :
expresa diferentes sentimientos y actitudes por medio de la actividad fisica y el deporte.

LUDICA :
aprende a identificar reglas y maneras de juego para fortalecer el desarrollo motor .

TEMA :
patrón básico de movimiento , movimientos corporales lanzar y atrapar, valores en familia y en comunidad .

SUBTEMAS :
movimientos especificos del dia a dia lanzar y atrapar, . Flexibilidad en los diferentes musculos corporales Valores en familia y en comnidad .

IMPLEMENTACION :
espacio adecuado para practica, pelota de goma o de caucho, pared, pelota de papel, pelotas, balones recipientes plasticos .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
""" 1- Saludo del docente o instructir a el estudiante , explicacion de cada uno de los objetivos y actividades a desarrollar. 2- CALENTAMIENTO con una pelota realizar diferentes movimientos y lanzaientos , estos lanzamientos se realizan frente a la pared y contra el piso tanto con mano derecha como con mano izquierda realizamos el ejercicio durante 10 repeticiones 5 series. 3- con un familiar realizar diferentes lanzamientos de frente con mano derecha he izquierda por lado derecho y lado izquierdo con cada mano sin dehjar caer la pelota e ir realizando trote estatico sin pausa durante 2 minutos, se realiza la actividad 3 veces DI EL NIÑO ESTA SOLO REALIZA LOS LANZAMIENTOS. FRENTE A LA PARED CON UNA PELOTA DE CAUCHO QUE REBOTE. 4- lanzar la bolita de papel la pelota de caucho a ras de piso suavemente y voy corriendo detras de ella a llegar primero que la pelota, al llegar a el final vuelvo y lanzo la pelota a ras de piso me devuvlo corriendo a llegar primero que la pelota, relizamos la tarea 6 veces 5 repeticionees 5- me desplazo por el interiror de la casa en un espacio determinado y voy lanzando la pelota entre una mano y la otra sin dejarla caer durate 4 minutos""" .

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
""".-con n balon o una pelota de goma o caucho debe realizar diferetes golpes los.golpes que debe realizar es con el.borde interno de cada pierna con su pierna izquierda y derecha alternadamente, es ecir un golpe con pierna derecha un golpe con pierna izquierda realizar 3 series de 20 repeticiones con cada pierna - conducir el balon o la pelota por un corredor, pasillo o espacio determinado y demarcadoi con dos recipientes valdes o cocas, debe conducir prmero con pierna derecha luego con pierna izquierda 8 series de 5 repeticiones - desplazarse con con la pelota y la va lanzando hacia arriba sin dejarla caer, lanza con mano izquierda y recibe con mano derecha luego cambia de lanzaient y la recepcion. 5 series de 8 rpeticiones - lanzar la pelota desde un lugar especifico y tratar de meterla en un bale o en un recipiente durante varios intentos, debe meter la pelota 20 veces a el recipiente . """ .

TIEMPO
50 minutos .

RETO :
ACTIVIDADES
en la pared de la casa debe dibujas con lapiz o con una cinta una superficie 30 centímetros aproccimadamente y debe lanzar la pelota 20 veces el objetivo es que la pelote pegue dentro de la circunferencia minmo 15 vces

TIEMPO
"""realizar estiramiento muscular desde la cabeza hasta los pies con el objetivo de volver a la calma y evitar posibles calambres o leciones a nivel fisico muscular. -sentado con las piernas hacia adelante llevo la punta de mis dedos a la punta de los pies -llevo una pierna atrás y la tomo con mano derecha luego con mano izquierda de igual manera llevo la pierna adelante izquierda y derecha, -estiró los brazos hacia adelante tomando las manos al.frente , luego tomo las manos atrás, arriba y abajo , estiró mi cuello adelante ,atrás, y a los lados cada ejercicio se realiza durante 10 segundos con cada segmento coporsl """ 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"""realizar estiramiento muscular desde la cabeza hasta los pies con el objetivo de volver a la calma y evitar posibles calambres o leciones a nivel fisico muscular. -sentado con las piernas hacia adelante llevo la punta de mis dedos a la punta de los pies -llevo una pierna atrás y la tomo con mano derecha luego con mano izquierda de igual manera llevo la pierna adelante izquierda y derecha, -estiró los brazos hacia adelante tomando las manos al.frente , luego tomo las manos atrás, arriba y abajo , estiró mi cuello adelante ,atrás, y a los lados cada ejercicio se realiza durante 10 segundos con cada segmento coporsl """ .

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: OMAR ESNEYGUER MORENO DUQUE	
2. Fecha:	2021-11-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
20299	Abel Josué Acuña	Asistio
1023945419	JENNIFER VALENTINA ARIAS	No asistio
1033824916	SANTIAGO ANDRES BELANDRIA	Asistio
1055670683	MATIAS ORLANDO BOHORQUEZ	Asistio
1033769773	BRIAN ALEJANDRO CARCAMO	Asistio
1031166909	MIGUEL ANGEL CASTAÑEDA	Asistio
1031157677	Allison Daniela Chala	Asistio
1028790518	ISABELLA CONDE	Asistio
1033785796	JAIRO DAVID CORTEZ	No asistio
1014484835	MILUZ ADRIANA GALAN	No asistio
N37664576187	Miguel Angel Idalgo	No asistio
1031157785	DAVID SANTIAGO MONDRAGON	Asistio
1025552221	TOMAS MONTAÑO	Asistio
37665005134	ANDYS RUTHMARY ORFILA	Asistio
1206217916	SERGIO PATIÑO	No asistio
1215713369	DARREN STIVEN RICARDO	No asistio
1033771521	Sara Nicole Rojas	No asistio
1206217677	MELANIE ROMERO	Asistio
1027535790	emyli mariana suarez	No asistio