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:	2021-11-05	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

COGNITIVA :
Identifica sus diferentes segmentos corporales y su acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Identifica acciones de cuidado y autocuidado (bio-seguridad), pensando en el bienestar individual y colectivo del entorno que lo rodea.

LUDICA :
Comprende las actividades propuestas por el centro de interés actividad física, como una herramienta de aprendizaje

TEMA :
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. Desarrolla todos los ejercicios propios del centro de interés desplegando sus posibilidades físicas

SUBTEMAS :
Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos. Desarrolla todos los ejercicios propios del centro de interés desplegando sus posibilidades físicas

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
1. 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
30 minutos

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
40 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
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ESTIRAMIENTOS 1. 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. 4.2, 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:	2021-11-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033785228	CRISTIAN FELIPE CANO	No asistio
1028950998	Johan Feliep Castaño	No asistio
1025071376	ANGIE DANIELA CASTRILLO	No asistio
1033781641	ESTEFANY PAOLA CHICO	Asistio
1031162779	JHAN ANGEL COBA	No asistio
1027535040	David Samuel Cuy	Asistio
1028789714	ANA MARIA GOZALEZ	Asistio
1033777086	SAMUEL MATIAS GUALTEROS	Asistio
1029290612	CORIN AYELEN GUTIERREZ	No asistio
1188219630	Kevin Santiago Leon	No asistio
1012922746	DANNA ISABELLA LOPEZ	Asistio
1018506705	ASHLY NICOLE MESA	Asistio
1139325712	LUIS EDGARDO MORELOS	No asistio
1033764710	SAIN MATIAS PEREZ	Asistio
1027535118	YULIETH TATIANA RAMIREZ	No asistio
1033785958	SAMUEL DAVID RENDON	No asistio
1033787424	MARIANA RICO	No asistio
1025553687	DILAN DARIO RUEDA	Asistio
1013661734	LADY SALOME TOBA	No asistio
1033786301	JULIAN DAVID TORRES	No asistio
1019116618	JERONIMO VELEZ	No asistio
1033778657	DANNA VALENTINA YEPES	No asistio
1023400830	SARAY ELIZABETH GONZALEZ	No asistio
1197467737	LAURA VALERIA SAENZ	No asistio