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:	2021-11-09	4. HORA:	Martes,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:	2021-11-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664557453	ELIANNYS ALEXANDRA ARTEAGA	No asistio
1033777941	FERHYI VALENTINA BARBOSA	No asistio
1023944554	ALISSON GABRIELA BEJARANO	No asistio
1033780641	DANNA SOFIA CAMARGO	No asistio
1011228954	JOSEPH JULIAN CONDE	No asistio
1031164602	VALLERY MARIANA DIAZ	No asistio
1033784176	NAIARA ISABELLA ENCISO	Asistio
1034668307	STHEPHANIE LIZETH FERRER	No asistio
1013665190	JUAN JOSE GAONA	Asistio
1033824399	LUCCIAN GADIEL GONZALEZ	No asistio
N37664468098	CARLOS JESUS HERNANDEZ	No asistio
1021685648	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1033788066	JOHAN FABIAN MEDELLIN	Asistio
1025553966	SAMUEL ALEJANDRO MELO	No asistio
1012423364	DYLAN STEVEN MENESES	Asistio
1033783629	GABRIELA MOLINA	Asistio
1033775717	DIEGO ALEXANDER PINZON	Asistio
1033786341	DOMINIC STEVENS PRIETO	No asistio
1033775388	NIKOL SOFIA RAMOS	No asistio
1033777288	EMILY GABRIELA TRUJILLO	No asistio
1031164061	JUAN JOSE VASQUEZ	No asistio
1027535480	SALOME ALFARO	Asistio
1206218162	DILAN STIVEN ALVAREZ	Asistio
1206219035	JOSUE AMARU ARGUELLES	No asistio