PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-19	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados , manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia de la disciplina desde los diferentes componentes que vive el NNJA en su Ciudad

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
Acondcionamiento General y Fisico

SUBTEMAS :
Trabajo tecnico tactico, general con habilidades del centro de interes

IMPLEMENTACION :
Petos 8, 10 platillos y 10 conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Quitale la cola al zorro Una cuerda, un pañuelo o un peto por jugador. Cada jugador deberá colocar la cuerda o el pañuelo en el elástico o goma de la cintura de su pantalón deportivo de tal manera que se sostenga por sí sola y que la mayoría del material esté a la vista. Esta será la cola de zorro.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Trabao de fuerza a nivel de tren superior y tren inferior se realizan ejercicios fisicos donde se evidencia los trabajo de fuerza resistencia y velocidad basicos del deporte, 2. reakizamos ejercicios de drnling y lanzamiento enfocados al deprorte biscando trabajar la parte cognitiva y motriz del niño 3 ejercico Balonmano con obstáculos Necesitaremos un balon de voleibol para realizar el juego una vez comenzado utilizaremos los palos en el parque como obstaculo necesitaremos petos para diferenciar a los jugadores y ganaran los jugadores que hagan 2 goles 4. ejercicios de lanzamiento y competencia deoportiva

TIEMPO
30 min

RETO :
ACTIVIDADES
El juego de atrapados: Antes de iniciar el juego, los participantes deben determinar el tiempo de duración del juego y elegir al o a la participante que tendrá la función de atrapador/atrapadora o perseguidor/perseguidora. A una señal convenida, todos los jugadores corren en todas las direcciones, alejándose del perseguidor/perseguidora. El atrapador/atrapadora va en busca de los demás jugadores, mientras estos intentan escapar de ella o él. Cuando el atrapador/atrapadora toca a un jugador, se intercambian los roles: el jugador “atrapado” pasa a ocupar el rol de atrapador/ atrapadora y el atrapador/ atrapadora pasa a ser un jugador más, que debe evitar ser atrapado. El juego continúa con esta dinámica, hasta que se cumple el tiempo estipulado. Ganan el juego el o los jugadores que, al finalizar el tiempo previsto, hayan logrado no ser atrapados

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En la vuelta a la calma buscaremos bajar gradualmente nuestro ritmo cardiaco y la relajación a nivel muscular y óseo. El cual buscaremos por medio del estiramiento desde el tren inferior al tren superior junto con la respiración. Cada dinámica tendrá un tiempo de duración de 15 a 20 segundos. - Amplitud de pies manteniendo la posición - Amplitud de pies y buscar tocar las puntas con las manos - De pie pies juntos bajamos a tocar pies tratando de llevar abdomen a los cuádriceps. - De pie avanzamos con pie izquierdo un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Retrocedemos un paso con la pierna de atrás y bajamos apoyando las manos a lado y lado del tronco. - Retrocedemos un paso con el pie de atrás, bajamos apoyando la rodilla, la rodilla de adelante esta semi flexionada y bajamos la cintura por debajo de la altura de la rodilla. - De pie avanzamos con pie derecho un paso al frente y bajamos a tocar el pie tratando de llevar abdomen al cuádriceps de la pierna que tenemos al frente. - Avanzamos un paso al frente y bajamos a tocar el pie que tenemos al frente. - Entre lazamos las manos y buscamos llevarlas al techo, ubicando nuestro cuerpo en punta de pies - El mismo ejercicio llevando las manos entrelazadas hacia el frente

TIEMPO

15 min