PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2022-09-16	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
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 dando la bienvenida al colegio y a JEC..

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

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

TEMA :
DE REGRESO AL COLE TEC 2.022

SUBTEMAS :
BIENVENIDA

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
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

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 mi

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2022-09-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023394058	JUAN PABLO MARTIN	Asistio
1023394495	EIMMY NATHALY MORENO	Asistio
1028787527	PAULA ANDREA CARDENAS	Asistio
1023396570	GINETTE JULIETH RIAÑO	Asistio
1023384957	PAULA ANDREA CORTES	Asistio
1028869214	SOLANGEL RODRIGUEZ	Asistio
1023390662	LAURA SOFIA GONZALEZ	Asistio
1023378024	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1027529297	EVELIN ALEJANDRA SALAMANCA	Asistio
1013130208	LAURA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1023386472	JULIANA ROA	Asistio
1100959949	LIZETH DAYANA RODRIGUEZ	Asistio
1025146459	VIVIAN CAMILA UBAQUE	Asistio
1023385755	HEIDY JULIETH RODRIGUEZ	Asistio
1085095370	VALENTINA GOMEZ	Asistio
1011101924	DAVID LEONARDO DIAZ	Asistio
1024521545	GISED VIVIANA RAMIREZ	Asistio
1023386709	SANTIAGO ALARCON	Asistio
1025541211	JUAN SEBASTIAN VEGA	Asistio