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,12:30:00,14:30:00
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 min

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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1150437159	ZHARID VALERIA ZAMUDIO	Asistio
1206215125	KEVIN NIBARDO MEDINA	Asistio
1011217947	VALERY DANIELA COBOS	Asistio
1013011147	LIZETH DAYANA MATEUS	Asistio
1028700625	SARA ANGELINE BRAVO	Asistio
1034295720	SARA CAMILA BAUTISTA	Asistio
1029285876	ALEJANDRO SALAZAR	Asistio
1023387281	MANUEL JULIAN ROMERO	Asistio
1031424348	SARA GABRIELA DEVIA	Asistio
1028888910	MIGUEL ANGEL HUERTAS	Asistio
1034298573	LAURA NATALIA GOMEZ	Asistio
1011215101	KETHERIN DAYANA CARO	Asistio
1013120926	MARLON ALEJANDRO HOSPITAL	Asistio
1023393165	DANNA SOFIA MUÑOZ	Asistio
1024524102	EVELIN VALENTINA SALCEDO	Asistio
1027528012	NAOMI VALENTINA TORRES	Asistio
1023384537	KAROL MILENA VANEGAS	Asistio
1034784680	MIGUEL ANGEL PARRA	Asistio
1024540340	JUAN ESTEBAN HUERTAS	Asistio