PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA ARABIA (IED) (LA ARABIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA**
3. FECHA:	2024-03-14	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :
Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :
: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
dentifico acciones de cuidado de mi cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

SUBTEMAS :
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos.

IMPLEMENTACION :
Ropa cómoda e hidratación, lazos, conos y pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Vamos a jugar cogidos saltando el lazo, moviéndonos por el espacio durante 30 segundos y contaremos quien de los dos coge más al otro, si no tienes lazo une dos chaquetas o camisas. 2. Nos pararemos de espaldas al otro, vamos a tomar dos pelotas de papel o 2 pares de medias cada y realizaremos saltos de tijeras pasando las pelotas o las medias al compañero en el salto, realizaremos 30 repeticiones. 3. Los dos se colocarán en posición de 4 apoyos y cada uno tendrá 2 pelotas de papel o 2 pares de medias y desde un punto inicial en esa posición llevarán rodando por el piso las pelotas o las medias con las manos, hasta un punto final que esta aproximadamente a unos 3 metros entre el punto inicial y el punto final, ganara el que llegue primero, realizarán tres carreras para ver quién gana. Aprovecha e invita a un familiar a ser parte de este aprendizaje……. FASE CENTRAL Y RETO (ESTRU

TIEMPO
30 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE CENTRAL Y RETO (ESTRUCTURACIÓN Y TRASFERENCIA): 1. Agachados desde una posición inicial y a una señal se realizará un trote en zigzag entre los obstáculos ida y regreso llevando 2 balones guiándolos con las manos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 2. Saltos de rana por encima de los obstáculos con pies juntos ida y regreso. 10 repeticiones 2 veces. 3. En posición de reptar realizar desplazamientos llevando los 2 balones arrastrándolos entre los obstáculos y en zigzag ida y regreso 10 repeticiones 2 veces

TIEMPO
50 MIn

RETO :
ACTIVIDADES
Vas a invitar a tus compañeros porque llegó la hora del reto! Alista 5 elementos de los utilizados en clase. Ubica los 5 elementos en un punto y aproximadamente a 10 metros se ubicara tu grupo, la idea es que cuentes el tiempo que tardas en llevar los 5 elementos uno por uno, de un punto a otro, cuando tengas los 5 elementos ubicados todos en un lugar diferente ganaran.

TIEMPO
20 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Recuerda volver a la calma después de hacer nuestra actividad y así luego poder tomar un merecido descanso por haber logrado cada uno de los ejercicios. Recuerden tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca, así relajamos todo el cuerpo. Relaja tus músculos: 1. Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) 2. Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. 3. Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) Haz estos estiramientos 20 segundos cada uno.

TIEMPO

20 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ARABIA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2024-03-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011104336	JUAN DAVID ALVARADO	Asistio
1011204431	ALLISON YALILE BELTRAN	No asistio
1027530250	KAREN DAYANA BETANCOURT	Asistio
1026569515	LAURA VALENTINA BUITRAGO	Asistio
1030601357	ANGIE SOFIA BUSTAMANTE	No asistio
1077646946	MERSON CABEZON	Asistio
1014483700	JOHN DAVID CALDERON	Asistio
1146125241	JOSUE MIGUEL CASTRO	Asistio
1185713912	LUNAY CRUZ	No asistio
N37664439181	VALERIA VALENTINA GARCIA	Asistio
1146127566	NICOL SOFIA GONZALEZ	No asistio
5997140	DAVID ALFREDO HERNANDEZ	Asistio
1074814495	LINA ESTEFANY MENDOZA	Asistio
1033746963	KELLY SAMARA MINA	No asistio
1013642462	DYLAN FABIAN MONGUI	No asistio
1027531355	JENSI LISBETH MONTAÑEZ	Asistio
1024549666	NELSON SNEIDER RIOS	Asistio
1012389096	LAURA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1093767596	SANDRA YULIETH SANCHEZ	Asistio
1029285797	BRAYAN ESTIVEN TEQUIA	No asistio
1018443422	KEISY ALEJANDRA URREGO	Asistio