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:	2024-03-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Desarrollo de la coordinación segmentaria del movimiento por medio de juegos

SUBTEMAS :
: Identifico acciones de cuidado de mi cuerpo antes, durante y después de la actividad física.

IMPLEMENTACION :
: cinta para demarcar el espacio o cuerdas, un saco, música, un par de zapatos y ropa cómoda e hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Calentamiento: Movilidad articular. (flexión y extensión de rodilla, rotación de cadera, elevar brazos arriba abajo, marchar con todo tu cuerpo. 2. Desplazamientos. Camina y trota (lento, normal, rápido). 3. Desplazamientos como animales: salta como sapo y canguro, camina como gato y arrástrate como gusano. Camina e hidrata tu cuerpo porque viene lo mejor.

TIEMPO
30 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD 1. Trazamos una pista de 5 metros aproximadamente con un objeto que nos permita pasar saltando lado a lado sobre está realizando equilibrio, primero con un pie luego con ambos realizando diferentes formas de movimiento. Recuerda hidratarte ACTIVIDAD 2. Ubicamos dos puntos A y B a 3 metros de distancia aproximadamente debemos trasladarnos corriendo suavemente a tocar cada punto 5 veces, luego lo realizamos con carrera rápida 5 veces más de frente y a espaldas. ACTIVIDAD 3. Realizamos carrera de encostalados utilizando un costal o amarrando nuestros zapatos, con un compañero realizamos una competencia del punto A hacia B. donde A es la salida y B es la meta. ACTIVIDAD 4. Vamos a realizar cada uno dos lanzamientos para convertir una canasta en la cancha de baloncesto, un lanzamiento se realiza con mano derecha y el siguiente con mano izquierda la mayor cantidad de canastas en 3 min.

TIEMPO
50 MIn

RETO :
ACTIVIDADES
• Saltando con un solo pie lograr llegar de un lado a otro esto por 5 metros ida y vuelta • Llevar saltando un objeto entre el cuello y la espalda sin dejarlo caer al piso de un lado a otro lado por 5 metros • Lograr llevar un objeto en una sola mano saltando con un solo pie de un lado a otro lado ida y vuelta y realizar lanzamientos a canasta y convertir la mayor cantidad en un minuto.

TIEMPO
20 MIn

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A AL CALMA: Iniciamos la vuelta a la calma. Vas a caminar en el espacio de trabajo, llevando brazos arriba y abajo. Luego hacia los lados, tomar aire profundamente y lo expulsas suave y lento, esto por 2 min. ESTIRAMIENTO: Respira lenta y profundamente cinco veces CADA EJERCICIO SE SOSTIENE 20 SEGUNDOS Inicio estiramiento en piso de tren inferior- piernas • piernas juntas y baja a tocar puntas de pies • piernas separadas baja a tocar puntas una mano a cada pie • piernas separadas baja a tocar un pie con ambas manos y luego el otro pie • Flexionar piernas, colocar una mano atrás y girar el tronco con ayuda de la otra mano derecha izquierda Continuamos con estiramiento especifico en tren superior • Brazos • Hombro • Espalda • Cuello Esto para los dos lados derecho e izquierdo

TIEMPO

20 MIn

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ARABIA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2024-03-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023399237	RONALD LEANDRO CARDENAS	Asistio
1140927768	ERICK DAVID VELANDIA	Asistio
1029293599	EMILY DAYANNA CHIVATA	Asistio
1023955512	JUAN DAVID DIAZ	Asistio
1029291673	DYLAN GOMEZ	Asistio
1033785435	CESAR YESID GONZALEZ	Asistio
1028405987	HELEN DAHIANA LEON	Asistio
1029292949	HECTOR DAVID MOJICA	Asistio
1033795979	ASLHEY RODRIGUEZ	Asistio
1024580117	HELEN GISEL TORO	Asistio