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:	2024-03-15	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
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 :
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 :
: Identifico 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
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.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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:	2024-03-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1201226869	LUIS MIGUEL ALVAREZ	Asistio
1027533517	YHOSEPTH JAVIER AVILA	Asistio
1033761337	YARID JULIANA BETANCOURT	Asistio
1026279659	EVELIN SOFIA BUITRAGO	No asistio
1028788697	JULIAN ANDRES CORCHUELO	No asistio
1028621582	KEVIN SANTIAGO CABRERA	Asistio
1013141987	EMANUEL ALEJANDRO PATIÑO	No asistio
1016724696	STEFANY YULIETH LOPEZ	No asistio
1016729046	VALERITH DAYAN OROZCO	No asistio
1022404536	DANA VALENTINA GUTIERREZ	No asistio
1021316583	WENDY JIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1074528427	JUAN PABLO ABELLO	No asistio
1040512290	KEVYN YESID CAMPO	No asistio
1033764814	JOSTIN MANUEL GOMEZ	No asistio
1025070588	BYRON DAVID GONZALEZ	Asistio
1148695042	FRANCISCO EDUARDO LONDOÑO	Asistio
1027533786	SARA JULIETH MOSQUERA	Asistio
1146884481	ANY OCHOA	Asistio
1028787232	DAIMI YULIANA PIRASAN	Asistio
1188714149	WILDER RADA	Asistio
1067612899	SARAI VANESSA RINCONES	Asistio