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:	2024-03-01	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
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 :
Formas y posibilidades de movimiento

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

IMPLEMENTACION :
: Ropa cómoda e hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento ¡Hola campeones y campeonas! Vamos a conseguir 3 conos o platos para divertirnos, a continuación la explicación: 1. Vas a formar un triángulo con 3 conos o platos, nos ubicaremos en el centro y luego haremos recorridos por cada uno de ellos dando saltos a pies juntos de izquierda a derecha y luego de arriba hacia abajo 1 minuto dos veces. 2. Vas a Tocar el cono 1 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, después vas tocar el cono 2 con la mano derecha y dar una vuelta alrededor de todos, luego tocas el cono 3 con la mano derecha y darás una vuelta alrededor de todos. por un minuto 2 veces. (ahora haces lo mismo pero con la mano izquierda) 3. Vas a colocar las manos y los pies en el suelo (como ranitas) y pasar haciendo saltos de ranita por en medio de todos los conos, en diferentes direcciones por un minuto dos veces. 4. Listo, para finalizar vas a realizar el reto. En el cual te debes tapar el ojo izquierdo y levantar la pierna derecha, para luego dar saltos con tu otra pierna por encima de cada uno de los conos, luego haces lo mismo pero con el pie izquierdo.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
: Para esta actividad, vamos a diseñar una pista de lanzamiento con diferentes recipientes que van a estar puestos a 5 pasos largos de distancia. 1. Te vas a ubicar a una distancia de 5 pasos grandes, ahora vas a realizar 5 lanzamientos con cada mano, (derecha-izquierda) buscando que las medias entren a cada uno de los recipientes. Vas a repetir el ejercicio 3 veces. 2. Te vas a colocar de espalda y vas a lanzar las medias por encima de la cabeza. Realizarás 5 lanzamientos con cada mano intentando encestarlas en el recipiente, Vas a repetir el ejercicio 3 veces. 3. Te vas colocar en la posición de espalda, agachados y por debajo de las piernas vas a lanzar con ambas manos las medias. 5 lanzamientos en cada recipiente, Vas a repetir el ejercicio 3 veces 4. Vas a lanzar las medias con ambas manos llevándolas atrás de la cabeza, en posición sentado con piernas abiertas. 5 lanzamientos en cada recipiente. Vas a repetir el ejercicio 3 veces.

TIEMPO
50 min

RETO :
ACTIVIDADES
: Vas a invitar a un compañero porque llegó la hora del reto! Reta a un integrante del salón. Van a escoger uno de los ejercicios anteriormente realizados vas a intentar encestar desde los 5 pasos la mayor cantidad de cestas por un minuto. El que más cestas logre gana.

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. 1. Sentados van a estirar los brazos por encima de la cabeza y atrás como lo muestra la imagen. (15 segundos c/u). 2. En la misma posición van a llevar manos a cada una de las piernas y a punta de pies como lo muestra la

TIEMPO

20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ARABIA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2024-03-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1015475930	ELI SANTIAGO ACOSTA	Asistio
1215713922	CAROL LUCIANA ACOSTA	Asistio
1111698073	YEINER DAVID BERMUDEZ	No asistio
1013691265	JONATHAN STEVEN BERNAL	Asistio
1010245345	YOSTIN ESTIF CASALLAS	Asistio
1012460493	DILAN ESTIVEN CAVIEDES	No asistio
1024599777	SMITH SANTIAGO CLAROS	No asistio
1013692474	MAYRA ISABELLA COTRINA	Asistio
1033815466	JAIDER ALEXIS CUESTA	No asistio
1023413073	JARED SNAIDER FUNEZ	No asistio
1023412550	MARIA ALEJANDRA GIRAL	Asistio
1023412239	DYLAN CAMILO GRANADOS	Asistio
1027538802	SAMUEL MATEO LERMA	Asistio
1023038923	NICOL VANESA MAHECHA	Asistio
1033814218	YOLEINIS MEJIA	Asistio
1024600178	ANDRES SANTIAGO MORENO	Asistio
1220225054	MIA ISABELLA ORTEGA	Asistio
1048331486	MARIA DE LOS ANGELES POLO	Asistio
1024604014	DILAN FABIAN REINOSO	Asistio
1033818875	DAIRON DAVID SANCHEZ	Asistio
1033823350	DIILAN SMITH SEGURA	Asistio
1033818695	MARIA ALEJANDRA VARGAS	Asistio
1033819685	MARIA ISABELLA VIDAL	Asistio
1029296955	JOSE MIGUEL GARZON	Asistio