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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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	No asistio
1010245345	YOSTIN ESTIF CASALLAS	No asistio
1012460493	DILAN ESTIVEN CAVIEDES	Asistio
1024599777	SMITH SANTIAGO CLAROS	No asistio
1013692474	MAYRA ISABELLA COTRINA	Asistio
1033815466	JAIDER ALEXIS CUESTA	Asistio
1023413073	JARED SNAIDER FUNEZ	Asistio
1023412550	MARIA ALEJANDRA GIRAL	Asistio
1023412239	DYLAN CAMILO GRANADOS	Asistio
1027538802	SAMUEL MATEO LERMA	Asistio
1023038923	NICOL VANESA MAHECHA	No asistio
1033814218	YOLEINIS MEJIA	Asistio
1024600178	ANDRES SANTIAGO MORENO	No asistio
1220225054	MIA ISABELLA ORTEGA	No asistio
1048331486	MARIA DE LOS ANGELES POLO	No asistio
1024604014	DILAN FABIAN REINOSO	No 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