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,08:00:00,10:00:00
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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

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