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:	2024-03-05	4. HORA:	Martes,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:	2024-03-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 1	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