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:	2024-03-06	4. HORA:	Miercoles,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:	2024-03-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

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