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:	2024-03-08	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarmey manipular objetos.

COGNITIVA :
Combino diferentes movimientos técnicos en la realización deprácticas deportivas.

PSICOSOCIAL :
Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.

LUDICA :
Interpreto situacionesdejuegoy propongo diversas soluciones.

TEMA :
Desarrollo de la coordinación Desarrollo de la coordinación viso-manual por medio de juegos.

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

IMPLEMENTACION :
Una pelota u hojas enrolladas, un vaso ropa cómoda e hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Calentamiento: Movilidad articular. Iniciaremos caminando en punta de pies por el espacio que tienes en tu casa, para hacer ejercicio. Luego hazlo en talones. Dale 3 vueltas al espacio, en cada posición. 2. Ahora elevaremos las rodillas derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total 3. Ahora llevemos talones a la cola derecha y luego izquierda en el puesto 20 veces en total. 4. Ahora realizaremos los siguientes ejercicios de estiramiento, sigue las imágenes y trata de mantener cada uno por 20 segundos.

TIEMPO
30 MIn

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIADA 1: Lanzaremos una pelota hacia arriba, cuando la pelota este en el aire, aplaudiremos adelante y atrás de nuestro cuerpo y la atraparemos con una sola mano. Realizaremos 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota. ACTIVIDAD 2: Lanzaremos una pelota que rebote y con un tarro en donde quepa la pelota; vas a lanzar la pelota contra el suelo y antes de que caiga al suelo la debes atrapar. Luego la lanzaras contra la pared y la atraparas con el tarro sin que caiga al suelo. Realizaremos 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren ACTIVIDAD 3. Lanzar por debajo de la pierna hacia arriba y atrapar. 20 lanzamientos pero solo valen los que se logren realizar sin dejar caer la pelota. Descansa 30 segundos entre cada ejercicio.

TIEMPO
50 Min

RETO :
ACTIVIDADES
Deberás colocar un balde a la distancia de dos metros. Tendrás la oportunidad de lanzar 10 veces la pelota con el objetivo de encestarla en la caneca. Deberás encestar 10 veces la pelota con la mano derecha, y 10 con la mano izquierda. Cuando lo logres compite con tus compañeros para ver quien lo hace más rápido.

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: ESTIRAMIENTOS 1. Plantas de los pies juntas, los talones deben estar lo más cerca posible de la pelvis y con los codos se hace una leve presión sobre las rodillas. 2. Se coloca una pierna flexionada cerca a la pelvis y la otra en total extensión, si se estira la pierna izquierda la mano izquierda va a tocar la punta del pie estirado y viceversa. 3. Se abren las piernas lo mas que se pueda y con las manos se intenta tocar la punta de los pies siempre teniendo las piernas en total extensión. 4.2, de pie con las piernas se acerca uno de los talones hacia el glúteo agarrándolo con ambas manos y la espalda en total extensión.

TIEMPO
20 Min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA ARABIA			Nombre Instructor: CESAR AUGUSTO TORRADO PINEDA	
2. Fecha:	2024-03-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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