**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,12:00:00,14:00:00 |
| 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,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | BALONCESTO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1015475930** | ELI SANTIAGO ACOSTA | Asistio |
| **1215713922** | CAROL LUCIANA ACOSTA | Asistio |
| **1111698073** | YEINER DAVID BERMUDEZ | Asistio |
| **1013691265** | JONATHAN STEVEN BERNAL | Asistio |
| **1010245345** | YOSTIN ESTIF CASALLAS | Asistio |
| **1012460493** | DILAN ESTIVEN CAVIEDES | No asistio |
| **1024599777** | SMITH SANTIAGO CLAROS | Asistio |
| **1013692474** | MAYRA ISABELLA COTRINA | Asistio |
| **1033815466** | JAIDER ALEXIS CUESTA | Asistio |
| **1023413073** | JARED SNAIDER FUNEZ | No asistio |
| **1023412550** | MARIA ALEJANDRA GIRAL | Asistio |
| **1023412239** | DYLAN CAMILO GRANADOS | Asistio |
| **1027538802** | SAMUEL MATEO LERMA | Asistio |
| **1023038923** | NICOL VANESA MAHECHA | Asistio |
| **1033814218** | YOLEINIS MEJIA | No asistio |
| **1024600178** | ANDRES SANTIAGO MORENO | Asistio |
| **1220225054** | MIA ISABELLA ORTEGA | Asistio |
| **1048331486** | MARIA DE LOS ANGELES POLO | Asistio |
| **1024604014** | DILAN FABIAN REINOSO | 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 |