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,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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	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