PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED) (COLEGIO ABEL RODRIGUEZ CESPEDES (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Wilmer Ferney Machuca Guerrero**
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropiar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :
Afianzar la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :
Utilizar el cuerpo y la práctica deportiva como descubrimiento y relación del aprovechamiento del tiempo libre.

LUDICA :
Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Apropiar las diferentes técnicas motrices con o sin elemento asociados a juegos pre deportivos y mini-deportes

SUBTEMAS :
Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

IMPLEMENTACION :
silbato, conos, balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Realizo 4 series de 15 repeticiones de circunducción de tobillos 16 veces cada pie, Realizo 4 series de 15 repeticiones deflexión y extensión de rodillas y caderas 16, Realizo 4 series de 15 repeticiones a fondo lateral 16 veces por cada lado, Realizo 4 series de 15 repeticiones flexión y extensión de tronco y cadera, Realizo 4 series de 15 repeticiones de rotación de tronco 16 veces cada lado.

TIEMPO
30min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con balon en mano de voleibol realizaremos ejercicios simultaneos de sostener en una mano cambiando de mano cada vez q el instructor indique, luego con un compañero realizaremos pases simultaneos sin dejar caer el balon, seran 5 aereos y 5 de remate mejorando de esta manera la recepcion y pases aereos.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
con un compañero lograr realizar pase aereo y remate completando un total de 15 aciertos sin dejar caer la pelota.

TIEMPO
30min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
volveremos a la calma, realizaremos estiramientos desde los pies y terminando en la cabeza, sentados realizaresmos 5 repeticiones durante 10 segundos manteniendo la posicion hasta que se indique cambiar.

TIEMPO
30min