PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-04-25	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Juego captura la bandera. 8. Con un compañero frente a frente debe tratar de tocarle la rodilla mientras la otra persona no debe dejar tocar su rodilla y tratar al tiempo de tocarle la de él. El que toque primero 5 veces la rodilla del compañero le pondrá penitencia a su compañero 9. En 2 grupos de la misma cantidad de estudiantes se enumeran el docente dira un numero el cual saldrá corriendo hasta el final de la fila y tendrá que pasar por el medio de las piernas gateando, cuando llegue al inicio de la fila saldrá corriendo hasta la línea donde esta ubicada la docente y tocaran su mano el primero que toque su mano obtendrá el punto el primer grupo al llegar a 10 le pondrá un reto al grupo contrario.

TIEMPO
1 HORA 20 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-04-25	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146132228	DANNA ISABELLA ALBA	Asistio
1016724726	PAULA DAYANA AVILA	Asistio
1105688248	KEVIN SNEIDER BARRAGAN	Asistio
1028894576	DEYKER SAMUEL BARRETO	Asistio
1022400702	ENYEL CAMILO CARDENAS	Asistio
1146132186	DILAN JULIAN CASTRO	Asistio
1049941159	KEINER DAVID CASTRO	Asistio
1141340986	SEBASTIAN CEBALLOS	Asistio
1146131819	JUAN DAVID CHICA	Asistio
1012412603	DANNA MICHELL CORREDOR	Asistio
1030648818	SARA SOFIA CORTES	Asistio
1141336611	DILAN ALEXIS DUCUARA	Asistio
1206215169	JUANITA ESTUPIÑAN	No asistio
1062529025	MARIANGEL FLORES	Asistio
1034304650	MARIANA GALINDO	Asistio
1141342797	ANGELA BRIYITH GARCIA	No asistio
1022986091	JOSE GABRIEL GONZALEZ	Asistio
1073484191	DEREK ANDREY LOPEZ	Asistio
1121540894	JHORMAN DANIEL LOPEZ	Asistio
1012410362	SARA VALENTINA MAHECHA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-04-25	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Juego captura la bandera. 8. Con un compañero frente a frente debe tratar de tocarle la rodilla mientras la otra persona no debe dejar tocar su rodilla y tratar al tiempo de tocarle la de él. El que toque primero 5 veces la rodilla del compañero le pondrá penitencia a su compañero 9. En 2 grupos de la misma cantidad de estudiantes se enumeran el docente dira un numero el cual saldrá corriendo hasta el final de la fila y tendrá que pasar por el medio de las piernas gateando, cuando llegue al inicio de la fila saldrá corriendo hasta la línea donde esta ubicada la docente y tocaran su mano el primero que toque su mano obtendrá el punto el primer grupo al llegar a 10 le pondrá un reto al grupo contrario.

TIEMPO
1 HORA 20 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-04-25	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028895328	DYLAN ESTID ALVARADO	Asistio
1012425388	LAURA VANESA ALVAREZ	Asistio
1013654594	SERGIO ANDRES ARAUJO	Asistio
1025071938	JOSEPH ANDRES BAUTISTA	Asistio
1028668104	NICOLAS SANTIAGO BERNAL	Asistio
1044643106	JANILIS BUSTAMANTE	Asistio
1031159388	MICHAEL ANDRES CALDERON	Asistio
1023396545	MIGUEL ANGEL CALDERON	Asistio
1146130726	JULIAN ANDRES CAMACHO	Asistio
1105061126	KAROL SOFIA CAPERA	Asistio
1028499670	KAREN DAYANA CASTRO	Asistio
1013652247	MIGUEL ANGEL DURANGO	Asistio
1012401986	DARIEN SAMUEL GALEANO	Asistio
1028788723	AMY TALIANA GARCIA	Asistio
1019108467	ARY SAID GEROMITO	Asistio
1118026746	SHAROL DAYANNA GIRALDO	Asistio
1030616249	DILAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1028843496	DANA SOFIA GRACIA	Asistio
1013138725	SARA GABRIELA GUERRERO	Asistio
3843462	KENNEDY DE JESUS GUERRERO	Asistio
1022412896	NARLY XAMARA HERRERA	Asistio
1141341930	DIANA MARCELA MACUALO	Asistio
1025071003	MIGUEL ANGEL MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-04-23	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones.Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Juego captura la bandera. 8. Con un compañero frente a frente debe tratar de tocarle la rodilla mientras la otra persona no debe dejar tocar su rodilla y tratar al tiempo de tocarle la de él. El que toque primero 5 veces la rodilla del compañero le pondrá penitencia a su compañero 9. En 2 grupos de la misma cantidad de estudiantes se enumeran el docente dira un numero el cual saldrá corriendo hasta el final de la fila y tendrá que pasar por el medio de las piernas gateando, cuando llegue al inicio de la fila saldrá corriendo hasta la línea donde esta ubicada la docente y tocaran su mano el primero que toque su mano obtendrá el punto el primer grupo al llegar a 10 le pondrá un reto al grupo contrario.

TIEMPO
1 HORA 20 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-04-23	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025071163	MARIA CAMILA ALMONACID	Asistio
1108207243	WENDY JIMENA AREVALO	Asistio
1141342784	DILAN MATIAS BAHAMON	Asistio
1024566195	JUAN ESTEBAN BELLO	No asistio
1024556441	ALEX ESTEBAN BUITRAGO	No asistio
1081823379	ISAAC DAVID CABALLERO	Asistio
1033730511	JUAN DAVID CAÑAS	No asistio
1072108562	XIOMARA CARTAGENA	No asistio
1023940313	ANGGI YULIET CULMA	Asistio
1011229319	SHARIDT DAYAN DIAZ	No asistio
1023397793	LAURA XIMENA ENCISO	Asistio
1064315331	ANA MARIA GALINDO	Asistio
1057786410	DANNA SOFIA GARCIA	Asistio
S20232154786	JESUS DANIEL GOMEZ	No asistio
1072495959	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1148703818	RAFAEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1020001606	JOSTIN MATEO HERNANDEZ	Asistio
7058897	NICOLAS DANIEL ISTURIZ	Asistio
1146130945	CRISTIAN ANDRES LEAL	Asistio
1030665160	ALISSON LOPEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-04-23	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. Se cuenta hasta 10 por cada ejercicio

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Juego captura la bandera. 8. Con un compañero frente a frente debe tratar de tocarle la rodilla mientras la otra persona no debe dejar tocar su rodilla y tratar al tiempo de tocarle la de él. El que toque primero 5 veces la rodilla del compañero le pondrá penitencia a su compañero 9. En 2 grupos de la misma cantidad de estudiantes se enumeran el docente dira un numero el cual saldrá corriendo hasta el final de la fila y tendrá que pasar por el medio de las piernas gateando, cuando llegue al inicio de la fila saldrá corriendo hasta la línea donde esta ubicada la docente y tocaran su mano el primero que toque su mano obtendrá el punto el primer grupo al llegar a 10 le pondrá un reto al grupo contrario.

TIEMPO
1 HORA 20 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-04-23	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023393298	SARA VALENTINA ALFONSO	Asistio
1016063099	SARA JULIETH AMEZQUITA	Asistio
1014267945	LUZ EVELYN ARGEL	No asistio
1016731168	DELIMAR BEJARANO	Asistio
1012922765	NICOLAS MARTIN BERNAL	Asistio
1011228251	ISABELLA CAMACHO	Asistio
1031162861	SAMUEL STEVEN CARDENAS	Asistio
1013665514	JOEL SANTIAGO CASTAÑO	Asistio
1032944410	MARIA FERNANDA CORTES	Asistio
1075628726	KEVIN ANDRES CUESTA	Asistio
1013659762	ANDRES FELIPE DIAGAMA	Asistio
1146130992	DANIELA ESCALANTE	Asistio
1034305445	SARA GABRIELA FAJARDO	Asistio
1141343853	IAN MATHIAS FERNANDEZ	Asistio
1146129358	KAREN JULIETH GALARZA	Asistio
1054564315	DOMINICK SAHARA GARCIA	Asistio
1141128816	ASHLAN DAVID GARCIA	Asistio
1068426385	BRAYAN ANDRES GOMEZ	Asistio
1221464423	CRISTOBAL GOMEZ	Asistio
1025549024	ASLY STEFANIA GONZALEZ	Asistio
1016600787	HETSY MARIANA GONZALEZ	Asistio
1146132768	VALERI GUERRERO	Asistio