

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° 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 el trabajo en equipo 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. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

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 personal 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro

TIEMPO
2 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
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
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 el trabajo en equipo 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. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. 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. Los estudiantes harán una serie de actividades donde el docente les indicara las actividades • Al sonar el pito deben posicionarse en defensa y trasladarse a lo largo de la cancha haciendo un desplazamiento lateral. • Al sonar el pito hará dos desplazamientos y después harán cambio de posición a 180° y repetirá el desplazamiento • De frente llevaran una pelota y la pasara por medio de las piernas sin dejar caer la pelota • En la misma posición llevara la pelota por medio de las piernas y luego súbita y la pasara por atrás de la cintura. TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar los nombres 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
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

NOTA:
Se realiza la sesion de clase con el grupo 2 las fechas 18-25 de febrero sin la toma de asistencia ya que el colegio no ha proporcionado los listados completos.