PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JONATHAN URIEL LUNA PARRA**
3. FECHA:	2021-03-10	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TENIS DE CAMPO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
RETRASAR LA APARICIÓN DE LA FATIGA A TRAVÉS DE UNA SESIÓN DE STRETCHING

COGNITIVA :
PROYECTAR LA RESISTENCIA A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD.

PSICOSOCIAL :
MOTIVAR POR EL RESPETO POR EL COMPAÑERO Y POR UNO MISMO DESDE EL JUEGO.

LUDICA :
DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD JUGANDO DESDE LOS FASE INICIAL DE LA SESIÓN.

TEMA :
FLEXIBILIDAD

SUBTEMAS :
STRETCHING

IMPLEMENTACION :
LAZOS, CUERDAS, CINTA, LÁPIZ, 4 OBJETOS CASEROS DE 4 COLORES, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS DESDE LA LLEGADA HASTA EL INICIO DE LA CLASE FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA, OBJETIVO EDUCATIVO, OBJETIVO FORMATIVO Y OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ CALENTAMIENTO GENERAL- MOVILIDAD ARTICULAR"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Según protocolo del test de wells los estudiantes explorarán diferentes ejercicios para estirar de pie dentados con aperturas de piernas etc luego con una cinta métrica tomarán sus mejores medidas y aprenderán la técnica de streching la cual desarrollaremos en los momentos de la clase.

TIEMPO
"Tiempo total 50 minutos Medidas antropométricas (Circunferencias y talla) 60 min"

RETO :
ACTIVIDADES
Compite con un familiar en posición sentado con las piernas abiertas y los dos brazos cerrados a empujar un objeto que esta en el piso lo mas lejos posible, ten en cuenta subrayar el lugar donde todos deberan sentarsen y hasta donde cada uno empujo el objeto. Recuerda pautar las normas antes de empezar como por ejemplo que los pies no se pueden flexionar ni correr el cuerpo hacia adelante.

TIEMPO
Tiempo total 30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Realizamos estiramientos de cada uno de los grupos musculares trabajados en la sesión de clase de cabeza a pies, dichos ejercicios son desarrollados por los mismos alumnos del colegio que previamente se les ha explicado y enseñado. En el circulo central de la cancha se sienta el grupo y se genera el espacio para hablar de los valores aprendidos, aspectos de la clase trabajados y temas futuros a tener en cuenta para las siguientes sesiones"

TIEMPO
Tiempo total 20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JONATHAN URIEL LUNA PARRA	
2. Fecha:	2021-03-10	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013126361	ASHLEY XIOMARA SANCHEZ	Asistio
1111043712	LAURA KARINA LOZANO	Asistio
1028840885	JAZMIN LILIANA FAJARDO	Asistio
1011101011	DANIELA BARRERA	Asistio
1022961509	MIGUEL ANGEL ROMERO	Asistio
1080052564	SARA VALENTINA POLO	Asistio
1023893695	MARIA FERNANDA BENAVIDES	Asistio
1033727263	KAROL VANESA GARCIA	Asistio
1028884495	NICOLLE ROCIO SANCHEZ	Asistio
1023892489	JESUS DAVID GARCIA	Asistio
1141321131	JUAN CAMILO LOPEZ	Asistio