PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
fortalece sus capacidades fisicas de fuerza y resistencia

COGNITIVA :
comprende,los diferentes tipos de fuerza y de resistencia al realizar ejercicio

PSICOSOCIAL :
Fortalece las formas de expresarse con su cuerpo y gesto, inconformidad, estratégia en el juego, complicidad en pro de lograr los objetivos de las actividades

LUDICA :
Vivencia, actividades lúdicas de clase y de esta manera fomentar la participacion de sus familiares, sea en casa o en la actividad

TEMA :
HABILIDADES BASICAS RESISTENCIA

SUBTEMAS :
Resistencia, aerobica y anaerobica, velocidad y saltos

IMPLEMENTACION :
Propio Cuerpo, y un Palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"""Actividad 1 - Saludo Bienvenida con movilidad articular comenzaremos del tren inferior al tren superior, comenzando por los tobillos realizando ejercicios de arriba hacia abajo , seguido de las rodillas apoyando las manos sobre ellas hacia adelante y atras, luego pasaremos a rotaciones de la cintura, seguido de esto pasamos a la parte superior y comenzamos con rotaciones de hombro adelante y hacia atras, luego pasamos a los brazos y realizamos circunferencias hacia adelante y luego hacia atras, pasamos a las muñecas y realizaremos flexion y extension de arriba hacia abajo, y finalizaremos con la cabeza realizando el ejercicio de arriba hacia abajo, LOS EJERICIOS POR CADA PARTE DEL CUERPO SE REALIZARAN DURANTE 30 SEGUNDOS Y TENDRAN 1O SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE PARTES DEL CUERPO"

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad JUEGO Carrera de Topos - Actividad: se ubicaran platillos en zigzag el niño debera meterse a un costal y saltar y pasarlos al llegar al final el niño debera llevar con la mano y sin dejar caer una pelota la cual debera dejar junto a un aro y llevar una tapa gana el equipo que arme la torre de tapas, Actividad 2 :ubicaremos 2 rombos con platillos por grupo la idea es que realizen saltos de ranas hacia adelante, luego realizaran desplazamientos en arrastre bajo y llevando una pelota en la mano al llegar al final debera realizar un salto y una vuelta y lanzarla Actividad 3: ubicaremos 2 conos y los enumeraremos, el niño realizara desplazamiento saltando pasando el balon por detras de la espalda al cono que el formador le indique debera realizarlo lo mas rapido posible, puesto que apenas llegue al cono el formador le indicara que realice un lanzamiento hacia su compañero Actividad 4: “Cada mochuelo a su nido”: distribuidos por el espacio los alumnos se desplazan de diversas formas (como diga el maestro ¡mochuelo a tu nido!), deberán saltar al aro más cercano, perdiendo el que lo haga en último lugar.

TIEMPO
75 Min

RETO :
ACTIVIDADES
Rin rin Renacuajo, el juego consiste en que los niños se colocaran un balon en medio de las piernas, deberan comenzar a saltar hacia la linea final deberan volver a la linea de salida y realizar un salto largo y lanzar la pelota, gana el equipo que lance la pelota mas lejos

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Estiramiento General. 1 Minuto Cada Ejercicio Empezando del Tren Inferior al tren superior 1 TobilloFlexion de tobillo por borde del pie externo 2 Talones atras, estiramiento cuadriceps por ambas piernas 3 Inclinacion, para isquiotiviales, tocando con las manos el piso sin flexionar las rodillas 4 Extencion de pantorilla inclinar el cuerpo hacia adelante, sin levantar los talones del suelo 5 Inclinacion Lateral del tronco, realizando una pequeña flexion de piernas, y llevando el tronco a un lado, ambos lados 6 Brazo extrendido llevandolo al pecho, mientras que con la otra mano empujamos desde el codo 7 Rotacion de cintura, con manos cruzadas por cada lado "" RETROALIMENTACION Y MURAL"

TIEMPO

20 Min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2021-03-23	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024534209	GABRIEL DAVID ANGULO	Asistio
1025545546	CRISTIAN CAMILO CARDENAS	Asistio
1024533159	JEAN PIERRE CARDOZO	Asistio
1011205804	VALERY CIFUENTES	Asistio
1011206452	JHOAN SANTIAGO CORREA	Asistio
1075271312	EDWAR SANTIAGO GUZMAN	Asistio
1023391512	JUAN ESTEVAN MATTA	Asistio
1025544646	KEWIN ALEXIS PEREZ	Asistio
1029286092	JOHAN ALEXIS PINEDA	Asistio
1023389454	ANDREY ESTEVAN RODRIGUEZ	Asistio
1024535778	SOFIA ANDREA SANCHEZ	Asistio
1030614888	VALERY TATIANA AMAYA	Asistio
1022972168	JUAN STEVAN BENAVIDES	Asistio
1031824941	PAULA SOFIA CASTRO	Asistio
1024532616	LOZANO GUZMAN ANA	Asistio
1024529122	LUISA FERNANDA MAFLA	Asistio
1011105051	ISABELLA MEDINA	Asistio
1022980294	ANGEL EMANUEL MUÑOZ	Asistio
1028787391	NIKOL SAMANTA NAVARRO	Asistio
1022978209	CAROL JISETH ALBA	Asistio
1025545266	ALISSON DALHYSA CALVO	Asistio
1024533234	YEFERSON STIVEN CHALA	Asistio
1023390988	KAREN VIVIANA LOPEZ	Asistio
1023384957	PAULA ANDREA CORTES	Asistio
1023389448	JULIANA GALLO	Asistio
1032683005	SARA MARIA LOPEZ	Asistio
1026276674	ANA MARIA PALACIOS	Asistio
1024532123	LUNA MARIANA REAY	Asistio
1023390888	LHIZY SOFIA RIVAS	Asistio
1023384194	JUAN ESTEBAN SALAZAR	Asistio
1024522210	HJHOAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1024529631	JHOHAN FELIPE PORTILLA	Asistio
1029147991	THOMAS PEREZ	Asistio
1105787539	LAURA VALENTINA CAMPUZANO	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria