PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
"Comprende de manera fluida y con destreza los movimientos básicos al Realizar desplazamientos con y sin objetos "

COGNITIVA :
Analiza, os diferentes cambios de direcciony deplazamientos para el fortalecimiento de la lateralidad

PSICOSOCIAL :
analiza 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 :
Capacidades FISICAS

SUBTEMAS :
Acondicionamiento Fisico

IMPLEMENTACION :
Platillos, propio cuerpo balones y 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
1- RUMBA AEROBICA 20 MIN "Coordinacion Dinamica General - cada ejercicio se realizara 2 veces por 1 minuto y entre ejercicios 30 segundos descanso - Material Saco en forma de Balon, o Balon Actividad 1: Relizaremos X, este ejercicio comienza haciendo abduccion y aduccion de piernas, mientras que en la parte superior con los brazos extendidos sostendremos el balon, o saco enrollado Actividad 2: Relizaremos el Mismo ejercicio de X con la variante que ahora subiremos y bajaremos el balon, el ejercicio se ejecuta de la siguiente manera, al realizar la abduccion de las piernas el balon debera estar arriba, y al hacer la aduccion el balon debera estar abajo, el ejercicio es continuo Actividad 3: Ejecutaremos el ejercicio con las variaciones de subir y bajar una mano empezando con la mano derecha y seguida de la mano izquierda sin olvidar realizar la abduccion y la aduccion de piernas Actividad 4: Ejecutaremos el ejercicio con las variaciones de realizar abducciones y aducciones con las manos empezando con la mano derecha y seguida de la mano izquierda sin olvidar realizar la abduccion y la aduccion de piernas Actividad 5: Relizaremos Tijeras , este ejercicio comienza haciendo abduccion y aduccion de piernas, mientras que en la parte superior con los brazos extendidos sostendremos el balon, o saco enrollado Actividad 6: Relizaremos el Mismo ejercicio de Tijeras con la variante que ahora subiremos y bajaremos el balon, el ejercicio se ejecuta de la siguiente manera, al realizar la abduccion de las piernas el balon debera estar arriba, y al hacer la aduccion el balon debera estar abajo, el ejercicio es continuo" Actividad 7: Trabajo abdominal, por tiempo fuerza de abdomen y trabajo de resistencia abdominal,

TIEMPO
75 Min

RETO :
ACTIVIDADES
"Lanzamiento de zapatillas Organización: parejas. Desarrollo: cada pareja tendrá una silla. Los alumnos tendrán que intentar dejar una zapatilla encima de la silla lanzándola con el pie. Cada niño lanzará 3 veces su zapatilla, después lo hará el compañero. Emperezarán con el pie derecho y terminarán con el izquierdo. Variantes: Lanzar la zapatilla con la man"

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:	2021-03-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1024534209	GABRIEL DAVID ANGULO	Asistio
1025545266	ALISSON DALHYSA CALVO	Asistio
1025545546	CRISTIAN CAMILO CARDENAS	Asistio
1024533159	JEAN PIERRE CARDOZO	Asistio
1011205804	VALERY CIFUENTES	Asistio
1011206452	JHOAN SANTIAGO CORREA	Asistio
1033747739	JEYMAR SAMIR GARCIA	Asistio
1032454612	VALERIE MARIANA GONZALEZ	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