PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-02-17	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro posibilidades de, movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico las normas y principios establecidos para la realización de la Actividad Fisica

PSICOSOCIAL :
Aplico las recomendaciones frente al respeto y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Exploro el juego como un momento especial en el Ejercicio físico

TEMA :
Coordinacion y desplazamientos, lateralidad

SUBTEMAS :
capacidades motrices saltos, lanzamientos coordinacion

IMPLEMENTACION :
rollos de medias o pelotas o bomba : Toallas, cintas. Sabanas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1 - Saludo Bienvenida con movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará con 10 Rep.) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por der eh izq). 4.Tijeras (pierna der al frente con mano izq. hacia el frente luego cambia mano der al frente y pierna izq al frente de manera continua y repetitiva) B. elevación de las rodillas (de manera alternada sube una pierna y baja la otra) Actividad 2: Juego - Recomendación. Para estas actividades es importante que el niño este compartiendo con un hermanito o un padre. 1.El niño se ubica con una (pelota, rollo de medias o bomba) el niño se hará en un lado de la habitación y su acompañante en el otro la distancia de cada uno será de 5 pasos largos de un adulto o joven. Cada jugador tendrá 1 par de medias o 1 pelota o 1 bomba, el juego comenzara mientras los 2 estan ubicados en posicion de defensa cada uno debera dezplazarse hacia los lados derecha e izquierda sin dejar de mirar al otro, cuando realicen 10 desplazamientos cada uno lanzara su media, pelota o bomba hacia el otro, el que no la atrape perdera y debera realizar 5 saltos de rana Actividad 3: Ejercicios de elongación muscular. Para pierna (se sentaran en el suelo o sobre una toalla ubicaran las piernas totalmente estiradas y tocaran la punta de los pies durante 10 sg Cabeza: (en posición sentados sostendra la cabeza a la der luego a la izquierda, luego de arriba hacia abajo) Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y viceversa 10 sg sostenido)

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Agilidad y velocidad con trabajo propioceptivo Ejercicio 1: Se coloca una toalla, cinta o cobija de forma horizontal en el suelo, el niño comenzara pasando los pies adelante y atras de la manera mas rapida posible, luego lo realizara con un solo pie adelante y atras se realizara 3 series de 10 repeticiones Ejercicio 2: se ubican 2 toallas o cintas en una cruz , el niño comenzara saltando en un lado de la cruz hacia el frente hacia atras y a la derecha lo mas rapido posible, sin perder el patron que sera adelante atras derecha, luego cambiara y lo realizara adelante atras izquierda lo mas rapido posible 3 series por 10 repeticiones cada lado Ejercicio 3: Con un familiar el niño se ubicara frente a frente y realizara la siguiente compentencia desplazandose por el espacio intentara tocarse los hombros el primero que toque el hombro del otro 10 veces sera el vencedor realizaremos 3 variantes que seran tocar el hombro, la espalda y las rodillas se realizan 3 series de cada ejericio y variante Ejercicio 4: Se ubicaran de espaldas el uno con el otro mirando hacia cada extremo de la habitacion, comenzara realizando saltos con una sola pierna al pasar 10 segundos uno de ellos correra hacia el otro extremo de la habitacion y el otro intentara alcanzarlo y viceversa ganara el que primero atrapa al otro 5 veces, la variantes son saltar con una sola pierna por cada lado (derecha e izquierda), relalizar X y elevar las piernas al pecho, se realizaran 3 series de cada variante hasta que alguno atrapa al otro 5 veces "

TIEMPO
70 Min

RETO :
ACTIVIDADES
Mostrando objetos de la casa: botellas de agua, o tarros de la cocina,: Ubicaremos 4 botellas o tarros cada uno a unos 2 pasos de adulto formando un cuadro en el centro del cuadro se ubicara el niño, el reto comienza mientras el niño realiza elevaciones de piernas a maxima velocidad realizara 15 elevaciones, al terminar se dezplazara a cualquier botella y tendra que destaparla y volverla a cerrar, volvera al centro y realizara otras 15 elevaciones para poder digirse a otra botella y asi sucesivamente hasta hacerlo con las 4 botellas 4 veces el reto consiste en que debe hacerlo antes de que el tiempo se le termine

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad 1: El docente les demostrara ejercicios de respiración para volver a la calma se reliazara la retroalimentación de los ejercicios y la importancia de la hidratación Actividad 2: Ejercicios de elongación muscular Para pierna (se sentaran en el suelo o sobre una toalla ubicaran las piernas totalmente estiradas y tocaran la punta de los pies durante 10 sg Cabeza: (en posición sentados sostendra la cabeza a la der luego a la izquierda, luego de arriba hacia abajo) Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y viceversa 10 sg sostenido)

TIEMPO

20 Min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2021-02-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011207866	MARIA FERNANDA CONTRERAS	Asistio
1012390407	VALERY SOFIA DUARTE	Asistio
1023391385	SARAI NATALIA ORDOÑEZ	Asistio
1023384534	LAURA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1027283834	SANTIAGO SAENZ	Asistio
1024521700	JOHAN ALEXIS SALCEDO	Asistio
1023391869	SARA SOFIA BARON	Asistio
1074417094	YESICA VALENTINA CARDENAS	Asistio
1028945563	ANDRES SANTIAGO CASTRO	Asistio
1011206433	NICOL GARCIA	Asistio
1023390662	LAURA SOFIA GONZALEZ	Asistio
1034665579	ANDRES FELIPE HERRERA	Asistio
1025541020	JUAN SEBASTIAN HURTADO	Asistio
1023390695	ALISSON KATERINE OLIVEROS	Asistio
1023391491	JUAN SEBASTIAN VANEGAS	Asistio