PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-02-19	4. HORA:	Viernes,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 :
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 :
Capacidades Fisicas

SUBTEMAS :
Percepcion, Velocidad, Coordinacion

IMPLEMENTACION :
Camiseta, rollo de medias o pelota, botellas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad 1 - Saludo Bienvenida Realizaremos el juego de pelea de cangrejos el cual consiste en que el niño y un familiar obten la posicion de defensa el juego comienza cuado cada uno intenta tocar la espalda del otro sin perder la posicion de defensa y desplazandose por todo el espacio, las variantes que haremos es que cada que uno logre toca al otro 3 veces, el perdedor realizara 4 saltos de rana para asi lograr la activacion muscular

TIEMPO
20 Min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Crear conciencia en los niños sobre la importancia de la humildad del ser, para crear un mundo mejor atraves de motivar, e incentivar a sus familiares a participar y a valorarse a si mismo Actividad 1 : Objetivos: percepción espacial, velocidad de desplazamiento. En este ejericio trabajaran con un familiar, uno de los participantes cogera y sostendra un o saco a la altura que quieran. mientras que el otro debera ir pasándose la pelota de lado a lado sin dejarla caer y corriendo al otro lado donde la paso lo mas rapido posible. Es importante hacer cambio de roles, es decir, los que están sosteniendo el saco pasan a hacer el ejercicio de pases y viceversa, de forma que todos los jugadores hagan los dos ejercicios. Actividad 2: Objetivos: velocidad, velocidad de desplazamiento, en este ejercicio el niño trabajara con una pared o un familiar el ejericico comenzara poniendo una linea final a unos 6 pasos de la pared, el niño se ubicara frente a la pared debera hace rebotar la pelota contra la pared lo mas duro posible y totalmente por el piso debera intentar tocar el máximo número de veces las líneas de fondo antes de la pelota llegue al fondo, Actividad 3: Objetivos: velocidad, velocidad de desplazamiento, en este ejercicio el niño trabajara con un familiar necesitaremos 4 botellas de agua por cada competidor y cada uno las pondra formando un cuadro lo mas separados posibles el ejericio consiste en realizar de la forma mas rapida 15 saltos con el balon sobre la cabeza al terminar el niño correra a cualquiera de las botellas cruzandose la pelota por en medio de las pienas al llegar a la otra botella debera realizar otros 15 saltos y volver avanzar, el ganador sera el que complete el recorrido por todas las botellas lo mas rapido posible

TIEMPO
70 Min

RETO :
ACTIVIDADES
Reto de la Clase Tijeras Sin Dribling- el reto consiste en quel el niño lo mas rapido posible logre realizar 50 tijeras pasandose el balon por en medio de ambas piernas sin cometer errores y sin perder la coordinacion, y al llegar a 50 que lance a encestar si falla debera repetirlo una vez mas

TIEMPO
10 Min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Estiramiento General. 1 Minuto Cada Ejercicio Empezando del Tren Inferior al tren superior 1 Tobillo- Flexion 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, realizadno 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 "

TIEMPO

20 Min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2021-02-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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