**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE** |
| 3. FECHA: | 2021-02-24 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONCESTO | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 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 Basicas

**SUBTEMAS :**
Velocidad, coordinacion, resistencia

**IMPLEMENTACION :**
Propio cuerpo, balon, palito 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
70 Min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Bailaton: Los niños deberán realizar una coreografía o ejercicio musicalizado para trabajar con sus compañeros durante 5 minutos la idea es que los niños sin pena tomen el rol de dirigir la clase y generar auto confianza y seguridad tanto para ellos como sus compañeros

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 "

TIEMPO

20 Min

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. CUNDINAMARCA | | | Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE | |
| 2. Fecha: | 2021-02-24 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Ciudad Bolívar | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 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 |