PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-02-12	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
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 General, Trabajo abdominal

SUBTEMAS :
Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica y trabajo abdominal

IMPLEMENTACION :
Balon, pelota o saco en forma de balon, colchoneta. cobija , caneca y botellas

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
"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
Mostrando objetos de la casa: botellas plásticas. Canecas medias, pelotas Ubicaremos la caneca, valde o cesta junto a una pared en la mitad ubicaremos 5 botellas, el estudiante se ubicara a 4 pasos largos de una persona adulta o joven frente a las botellas y la caneca el reto comenzara cuando el estudiante con las medias o pelotas derribe las 5 botellas y enceste 5 veces lo cual sera en menos de 20s

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:	2021-02-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
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