PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE**
3. FECHA:	2021-03-24	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
fortalece sus capacidades fisicas de fuerza y resistencia

COGNITIVA :
comprende,los diferentes tipos de fuerza y de resistencia al realizar ejercicio

PSICOSOCIAL :
Fortalece las 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 :
HABILIDADES BASICAS RESISTENCIA

SUBTEMAS :
Resistencia, aerobica y anaerobica, velocidad y saltos

IMPLEMENTACION :
Propio Cuerpo, y un 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 mINUTOs

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad JUEGO Carrera de Topos - Actividad: se ubicaran platillos en zigzag el niño debera meterse a un costal y saltar y pasarlos al llegar al final el niño debera llevar con la mano y sin dejar caer una pelota la cual debera dejar junto a un aro y llevar una tapa gana el equipo que arme la torre de tapas, Actividad 2 :ubicaremos 2 rombos con platillos por grupo la idea es que realizen saltos de ranas hacia adelante, luego realizaran desplazamientos en arrastre bajo y llevando una pelota en la mano al llegar al final debera realizar un salto y una vuelta y lanzarla Actividad 3: ubicaremos 2 conos y los enumeraremos, el niño realizara desplazamiento saltando pasando el balon por detras de la espalda al cono que el formador le indique debera realizarlo lo mas rapido posible, puesto que apenas llegue al cono el formador le indicara que realice un lanzamiento hacia su compañero Actividad 4: “Cada mochuelo a su nido”: distribuidos por el espacio los alumnos se desplazan de diversas formas (como diga el maestro ¡mochuelo a tu nido!), deberán saltar al aro más cercano, perdiendo el que lo haga en último lugar.

TIEMPO
75 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Rin rin Renacuajo, el juego consiste en que los niños se colocaran un balon en medio de las piernas, deberan comenzar a saltar hacia la linea final deberan volver a la linea de salida y realizar un salto largo y lanzar la pelota, gana el equipo que lance la pelota mas lejos

TIEMPO
10 Minutos

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 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONNY ALEXIS LOZANO AGUIRRE	
2. Fecha:	2021-03-24	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 4	
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
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
1025066791	ANGEL SANTIAGO BAUTISTA	Asistio
1023390167	NOHELIA ESCOBAR	Asistio
1011208902	LAURA VALENTINA GUTIERREZ	Asistio
1031819411	SANTIAGO ALEXANDER LOPEZ	Asistio
1033107333	SHARON CAMILA NAVARRETE	Asistio
1030622508	JUAN PABLO PARDO	Asistio
1028890593	SARA STEPHNIA PEÑA	Asistio
1073695480	YUBAN SNEIJDER BARBOSA	Asistio
1012390889	BRAYAN STIVEN CARRILLO	Asistio
1024531913	ANA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1023389338	SARA VALENTINA SUAREZ	Asistio
1019073459	HELIANE SOFIA TIQUE	Asistio
1027529906	THOMAS CAMILO VARGAS	Asistio