PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2021-05-24	4. HORA:	Lunes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Seleccionar técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física

COGNITIVA :
Pone en práctica sus capacidades físicas desde la coordinación básica (Caminar, Lanzar, Atrapar, Saltar) por medio de los ejercicios y juegos.

PSICOSOCIAL :
Pone en práctica sus capacidades físicas desde la coordinación básica (Caminar, Lanzar, Atrapar, Saltar) por medio de los ejercicios y

LUDICA :
Seleccionar las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.

TEMA :
posiciones básicas e de flexibilidad y de equilibrio

SUBTEMAS :
video

IMPLEMENTACION :
lugar adecuado para realizar la practica

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 desarrolló de juego de calentamiento. la lleva invitación a un participante de la casa • El juego consiste en jugar con mucha habilidad, solo hay una persona que queda esta debe coger a uno de los integrantes del juego si lo coge este queda, cuando ese jugador coja a otro, ese otro jugador queda y así sucesivamente hasta que un integrante del grupo se salga o no quiera jugar mas 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas e de flexibilidad y de equilibrio • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto esta postura debe durar 1 minuto 5 veces • posteriormente harán posición de Liberty sobre una butaca donde el equilibrio también hace parte fundamental de los ejercicios en este movimiento el pie derecho debe ir sobre la superficie a trabajar (butaca silla o superficie de escalera) el pie izquierdo debe estar en posición vertical pegado a su pierna derecha las manos deben estar en posición de high v se debe realizar la mayor cantidad de tiempo que se pueda durar • posterior mente realizaremos los mismos ejercicios de la parte anterior, pero con la pierna izquierda como apoyo fundamental • Posterior mente la estudiante en el mismo objeto a trabajar coloca su pie derecho en forma de liberty para pasarlo a posición de heel stretch dúrate 5 segundos 5 series el movimiento se repite si no alcanza a durar el tiempo estimado. Se recuerda que la posición de las manos no va en el tobillo se debe ubicar entre el talón y la punta del pie en caso tal de no poder tratar de colocar la mano en la parte mas cercana al pie no olvidar q si esta ultima postura es muy dificil trabajarla hasta lograr un obtimo ejercicio

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Limitar es espacio he ir de un lado a otro con una sola pierna puedes pedir el acompañamiento de algún familiar y realizarlos junto a el recuerda ida y vuelta con solo la pierna empieza por derecha y después con la izquierda sin perder tu posición aprendida el día de hoy

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada anterior mente

TIEMPO
20