PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LEYDY CAROLINA NIÑO GUERRERO**
3. FECHA:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro diferentes movimientos a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico y adapto mi cuerpo para la realización de los movimientos propios de la práctica del porrismo

PSICOSOCIAL :
Reconozco las recomendaciones frente a la ciudadania y cuidado de sí mismo en mis actividades cotidianas.

LUDICA :
Exploro diferentes actividades y ejercicios que le permiten adaptarse al ejercicio

TEMA :
conoce las capacidades fisicas basicas identificando fortalezas y falencias.

SUBTEMAS :
reconozco mi cuerpo al moverse realizando patrones básicos.

IMPLEMENTACION :
Exploro posibilidades de movimiento por medio de la capacidad fisica basica de resistencia

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Movilidad articular inicial (contando 10 segundos por cada articulacion) calentamiento inicial trote marcado por tres velocidades con el fin de iniciar el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia y terminariamos esta fase inicial con estiramientos iniciales de los grandes grupos musculares,esto se vera reflejado en el video que se realiza como metodologia para esta sesion de clase que es de forma asincronica

TIEMPO
30 MINUTO (10 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR INICIAL- 15 MINUTOS DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD INICIAL DE CALENTAMIENTO- 5 MINUTOS ESTIRAMIENTO INICIAL)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aprenderemos 4 ejercicios de resistencia (saltos en x,saltos de rana,salto lazo,skipping) con el fin de iniciar el proceso de adaptacion a la capacidad fisica basica de resistencia,esto se vera reflejado en el video que se realiza como metodologia para esta sesion de clase que es de forma asincronica .

TIEMPO
TIEMPO SE EVIDENCIA EN LA EXPLICACION DE LA ACTIVIDAD EN EL VIDEO DE ACUERDO A LAS SERIES Y REPETICIONES DEL CICLO AL QUE PERTENECE

RETO :
ACTIVIDADES
Contar cuantas ejecuciones de cada ejercicio (saltos en x,saltos de rana,salto lazo,skipping) durante 30 segundos realiza de cada uno

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realiza los estiramientos que se observan en el video contando 10 segundos por cada posición y recuerda la importancia de hidratarte al realizar cada ejercicio en cada fase

TIEMPO
10 segundos por cada posicion