PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ELVIRA SISA GOYENECHE**
3. FECHA:	2021-05-20	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos para el desarrollo de la coordinación general

COGNITIVA :
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes actividades predeportivas para el acercamiento al juego de capoeira

PSICOSOCIAL :
conozco la importancia frente al respeto y autocuidado de mi cuerpo en la practica deportiva

LUDICA :
Exploro el cuerpo como un momento especial en mi centro de interés

TEMA :
PATEOS LINEALES, COORDINACIÓN GENERAL

SUBTEMAS :
Fortalezco el equilibrio dinámico cuando ejecuto pateos lineales Equilibro la postura para el martelo Disfruto los juegos donde puedo aplicar lo aprendido Reconozco la importancia de la práctica deportiva

IMPLEMENTACION :
1 BALDE - 5 PARES DE MEDIAS ENRROLLADAS / 5 PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de formador ,Bienvenida al centro de interés y programa Jornada escolar complementaria (5 min)-Explicación de objetivos, actividades a desarrollar y recomendaciones de Bio seguridad y autocuidado (10 min). CALENTAMIENTO: Actividad 1.: al ritmo de la música , se realizara movilidad articular por de pies a cabeza , con su respectiva explicación - seguido con las manos en la cintura y los pies cerrados el estudiante se desplazara con pequeños saltos lado a lado atrás y adelante por todo el espacio Actividad 2-ubicaremos 5 pares de medias enrolladas y un balde vacío y seco - ubicaremos el balde en un extremo del espacio donde realizaremos la actividad y nos situamos en el otro con las medias -ubicaremos una pelota pequeña o un par de medias enrolladas ajustándola con las rodillas (apretada) el estudiante se desplazara con pequeños saltos lado a lado atrás y adelante por todo el espacio sin dejar caer el elemento , y una vez llegue hasta donde esta ubicado el balde uno a uno dejaremos el par de medias allí completando llevar los 5 pares de medias. Invitación a la siguiente fase central e hidratación (5min)

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
.inicio:realizaremos una retroalimentacion de las patadas frontales y circulares vistas con anterioridad en clase (bicuda- abanico- lua de frente armada)con las cuales realizaremos 5 ejercicios con cada pierna pero con un par de medias enrollada en el en peine del pie (no dejarla caer- realizaremos varias repeticiones por cada pierna generando equilibrio y fuerza -siguiendo la secuencia realizaremos la base de Martelo una patada lineal paso a paso y seguido implementaremos el ejercicio con la media enrollada - así hasta realizar 15 repeticiones con pierna derecha y 15 repeticiones con pierna izquierda.

TIEMPO
35 min

RETO :
ACTIVIDADES
ubicaremos varios baldes a un extremo del espacio y en el otro extremos nos ubicaremos con el par de medias - inicialmente vamos a escoger si realizaremos el reto con la mano derecha o izquierda aunque lo podemos intentar con las dos - una vez lo decidamos cogemos un par de medias y las vamos a lanzar tratando de encestar en los baldes (si se te dificulta acércate un poco mas). trataremos de realizar el ejercicio en el menor tiempo posible. "

TIEMPO
30 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

2.ESTIRAMIENTO : ubicaremos inicialmente el balde boca abajo subimos con cuidado el pie derecho y sin doblar las piernas vamos a tocar la punta del pie con las manos, así cambiamos luego de pierna. después vamos a colocarnos de pie (cerrados) trataremos de tocar el piso sin doblar las piernas , combinación con piernas cruzadas (10 min) 3.DESPEDIDA(3 min)

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: ELVIRA SISA GOYENECHE	
2. Fecha:	2021-05-20	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	CAPOEIRA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022995231	JOHAN DAVID FONTECHA	Asistio
1027532978	JAVER ANDRES PEREZ	Asistio
1222203824	LAURA SOFIA BALLESTEROS	Asistio
1027533407	MARIA ALEJANDRA ANZOLA	Asistio
1043851189	ISABELLA DUQUE	Asistio