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:	2021-05-19	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
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 - asi 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:	2021-05-19	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011223229	MARIANA BOLIVAR	Asistio
1029151055	VALERY DANIELA PARRA	Asistio
1027533988	AMY GISELLE LIZARAZO	Asistio
1022996537	MARIA ALEJANDRA TRUJILLO	Asistio
1140925211	JUAN PABLO AGUILLON	Asistio
1023001080	KEVIN FABIAN GALLO	Asistio
1140925530	JEISON ANDRES TORRES	Asistio