**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: | 2021-08-18 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | PORRAS | 6. Nº DE SESIÓN: | 28 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 ,4 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
DESARROLLO POSTURAS CORPORALES PROPIAS DE LAS TÉCNICAS DE MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**COGNITIVA :**
DENTIFICO MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

**PSICOSOCIAL :**
modificar los habitos de sedentarismo causados por lasituacion de confinamiento reduciendo el riesgo de enfermedades causadas por el estress y el asinamiento

**LUDICA :**
RECONOZCO LA IMPORTANCIA DE LAS REGLAS Y NORMAS DEL CENTRO DE INTERÉS, PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS CON MIS COMPAÑEROS

**TEMA :**
se trabaja coordinaqcion y saltos

**SUBTEMAS :**
conteo en ingles y numeros donde se articula con el area de ingles

**IMPLEMENTACION :**
lugar adecuado

**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 posterior mente trabajamos popsision de sasltos ruso front

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
ejercicios 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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RAFAEL URIBE URIBE | | | Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-08-18 | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 28 | 9. Nº de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | PORRAS 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025530588** | DANIELA SUAREZ | Asistio |
| **1012917368** | ana LUCIA cifuentes | Asistio |
| **1033703952** | DANIELA LOPEZ | Asistio |
| **1023375802** | MICHEL ALEJANDRA ALARCON | Asistio |
| **1033706772** | CAROL DAYANA DIAZ | Asistio |
| **1024375028** | maria fernanda gongora | Asistio |