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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
IDENTIFICO 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 posiciones básicas e de flexibilidad y de equilibrio

SUBTEMAS :
ritmo

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 sutilment

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:	2021-08-04	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1043436980	KAROLAY ESTHER ROMERO	Asistio
1012917368	ana LUCIA cifuentes	Asistio
1033703952	DANIELA LOPEZ	Asistio
1033706772	CAROL DAYANA DIAZ	Asistio
1024375028	maria fernanda gongora	Asistio
1023375802	MICHEL ALEJANDRA ALARCON	Asistio
1021397894	LAURA VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1023876573	PAULA ANDREA MORALES	Asistio