PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2021-11-17	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,1 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrolla capacidades condicionales que le permiten realizar destrezas y habilidades de la acrobacia.

COGNITIVA :
Participa en la toma de decisiones aportando con su conocimiento en las diferentes figuras acrobáticas.

PSICOSOCIAL :
Vivencia y exija su derecho a la recreación y el deporte.

LUDICA :
Disfruta de las actividades propuestas en la clase.

TEMA :
festival

SUBTEMAS :
Figuras.

IMPLEMENTACION :
Espacio adecuado para trabajar acrobacia, Conos, botellas plásticas, aros, cajas de cartón, zapatos, cojines, sillas bajitas, cuerda o lazo, bomba.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo. Recomendaciones generales. Explicación de los objetivos de la clase. Calentamiento articular: Ubicados en la posición de píe, se inicia el calentamiento articular de manera descendente, con movimientos de flexión, extensión y rotación. Calentamiento muscular: En posición sentados con rodillas extendidas , subir brazos, extender espalda y bajar a tocar la punta de pies manteniendo espalda recta. En posición de sentados con pierna derecha en extensión e izquierda en flexión rodilla atrás, realizar el mismo movimiento que el anterior con espalda extendida. El mismo ejercicio pero se cambia la posición de las piernas. Juego: ¨Por parejas uno frente al otro y realizando solo desplazamientos laterales deberán tocar al compañero la parte del cuerpo que el formador diga. (ejemplo:hombro, rodilla, cabeza, pies, etc). Juego: Relevo con obstaculos. Hidratación: Durante el trascurso de la clase los estudiantes podrán usar de su hidratación."

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Juego: Se demarcarán dos líneas dejando una distancia aproximada de 5 metros una de la otra, en parejas se ubicarán uno al frente del otro detrás de una de las líneas, se tomarán pierna derecha, y desplazándose saltando en un solo píe , llevando una bomba que tendrán que golpear con una sola mano, deberán llegar a la línea final. Juego: Se demarcará una línea, los participantes se ubicarán en parejas uno al frente del otro y cada uno a un lado de la línea, se tomaran de la mano derecha y a la voz del formador deben halar al compañero hasta que pase la línea (se hará cambio de mano y cambio de compañero). Idem al anterior pero se tomarán de las piernas. En parejas uno se colocara acostado (cubito dorsal) y con rodillas flexionadas, haciendo buen apoyo de pie en el piso, y con los brazos extendidos hacia arriba, el compañero tomara de sus manos e intentará subir sus pies a las rodillas del que está acostado. Idem al anterior pero se tomará una sola mano del compañero y se subirá un solo pie (hacer plancha). En parejas uno en posición de cuadrupédia, el compañero realizara encima de él posición de cuadrupédia alta. (apoyo de manos a la altura de hombros y píes a la altura de la cadera), tener cuidado de no tocar columna vertebral. En tríos se ubicarán dos en posición de cuadrupédia baja dejando una distancia prudente donde el tercer estudiante pueda hacer spagat. Se formarán grupos para crear una figura con los ejercicios anteriores. Nota: si la actividad se realiza en casa se cambiaran las bases por personas que estén en casa con el estudiante o con elementos como cojines, sillas bajitas. "

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
El participante deberá demarcar dos líneas una de partida y otra de llegada a una distancia de 3 metros una de la otra, recuerdas la actividad que hicimos tomando una pierna del compañero y llevando una bomba? en el reto vamos a cambiar al compañero por una soga o lazo, para mantener la pierna levantada (debo mantener con una mano el lazo que sostiene la pierna levantada y con la otra mano llevaras la bomba hasta la línea final golpearla sin dejarla caer. Tomaras el tiempo que gastas; puedes repetirlo varias veces o realizarlo con más personas.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Vuelta a la calma: Sentados posición flor de loto, espalda derecha, inhalar y bajar lentamente la espalda exhalando hasta que la frente llegue lo más cerca de los píes. Idem al anterior pero extendemos pierna derecha, luego se extiende pierna izquierda. En la misma posición inicial entrelazar los brazos al frente y realizar movimientos de torsión del tronco hacia, derecha e izquierda. En la misma posición colocando brazos atrás apoyando manos en el piso lo más cerca de la cadera, realizar movimientos del tórax hacia adentro y afuera. En la posición de rodillas realizar split por los dos lados. En posición de píe pararce en el centro de la soga que esta extendida, hacer spagat sin que se salga los pies de la soga. Evaluación de la clase: Se le dará la oportunidad a los estudiantes que expresen de manera libre cómo se sintieron que dificultades se le presentaron en la realización de los ejercicios y que solución le dieron. "

TIEMPO

15 MIN