PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATHAN FLOREZ HERNANDEZ**
3. FECHA:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : ENFOCAR EN EL ESTUDIANTE UN CONTROL DE SUS MOVIMIENTOS MEDIANTE UNA PROGRESCIÓN Y CARGA DE EJERCICIOS FISICOS COMPUESTOS ENTRE SERIES Y REPETICIONES, CON EL FIN DE IR PLANTANDO UNA ADPATACIÓN Y MEJORA FISICA.	TÉCNICAS DEL CUERPO : COMBINA DIFERENTES EJERCICIOS CON SUS RESPECTIVAS TECNICAS DE ACUERDO LAS NECESIDADES DE LA PRACTICA DEPORTIVA.	CONDICIÓN FÍSICA : FORTALECE MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS SUS CONDICIÓN FÍSICA EN PRO DEL DEPORTE QUE PRACTICA.	LÚDICA MOTRIZ : INVOLUCRAR AL ESTUDIANTE Y SU CONTEXTO AL HAMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN CASA MEDIANTE EL JUEGO Y LA LUDICA.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : INVOLUCRA EL MOVIEMTO COMO UNA EXPRESIÓN CONCRETA DE SUS EMOCIONES.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : ES CONCIENTE DEL BIENESTAR QUE IMPLICA EL HACER ACTIVIDAD FÍSICA PARA SU SER.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : ENCUENTRA EL PUNTO FOCAL ENTRE LA ACTIVIDAD FISICA, EL DEPORTE Y SU COMPORTAMIENTO EN EL CONTEXTO SOCIAL AL QUE PERTENECE.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : IMPLEMENTA SU INSPIRACIÓN Y GUSTO POR EL CENTRO DE INTEREA A TRAVEZ DE AUTONOMIA Y ACTITUD FRENTE A LA CLASE VIRTUAL.			
TEMA : Saludo del formador en plano medio y presenta el programa e indicaciones sobre la actividad relacionando aspectos como: la ropa cómoda, un espacio libre donde moverse y la hidratación. Se muestra una fotografía con los materiales a utilizar, 6 tarritos o botellas plásticas y un par de medias. indicaciones del formador en plano general realizando un juego relacionado con la activación articular, dicho juego consiste en que con el par de medias el estudiante debe identificar la mayor cantidad de articulaciones que hay en el cuerpo junto con la ejecución de un par de piruetas extras cuando llegue a la pelvis, las rodillas y los pies. El formador sale en plano general y comienza a realizar el primer ejercicio de calentamiento relacionado un desplazamiento en puntas de pies y talones hacia a delante y atrás, explicando que el desplazamiento debe de hacerse durante 1 minuto con un intervalo de 30 segundos en descanso, repitiendo 5 veces más. Seguido por un ejercicio de desplazamiento adelante atrás con elevación de las rodillas cuando va hacia al frente y talones a la cola cuando regresa, durante 1 minuto con un intervalo de 30 segundos en descanso, repitiendo 5 veces más. Nuevamente sale el formador en plano general frente a la cámara explicando el siguiente ejercicio en donde el estudiante debe incrementar la velocidad y realizar un recorrido en X valiéndose de las botellas plásticas, durante 1 minuto con un intervalo de 30 segundos en descanso, repitiendo 5 veces más. ADAPTACIÓN FÍSICA Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR.			
SUBTEMAS : ENTRENAMIENTO MUSCULAR DEL TREN INFERIOR, AJUSTE CORPORAL Y COORDINACIÓN VISO PEDICA.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	ejecutarse en 4 series de 25 repeticiones. Aplicando un descanso de 1 minuto entre cada serie. El formador indica el último ejercicio relacionado con un la ejecución de un doble salto y sentadilla (doble salto extensión no tan alto y sentadilla profunda) este ejercicio debe de ejecutarse en 4 series de 25 repeticiones. Aplicando un descanso de 1 minuto entre cada serie. Finalmente el formador en plano general indica en posición de sentadilla una pequeña elevación de las piernas de manera alternada entre izquierda por 1 minuto únicamente.	sala adaptada para los ejercicios, botellas o tarros plásticos.	15 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Para el inicio de la parte central sale el formador en plano general realizando los primeros ejercicios que consisten en un salto Chaplin sobre las botellas plásticas, buscando altura y una buena amortiguación al caer, realizando 3 series de 10 repeticiones con un intervalo de descanso de 30 seg entre cada serie, seguido por una posición en postura tomado como apoyo únicamente la parte superior del glúteo y espalda y pies separados del suelo y ajustando el abdomen durante 20 segundos. Luego el formador sale en plano general explicando el siguiente ejercicio direccionando una secuencia de pateos laterales y al terminar cada secuencia se debe mantener suspendida la pierna en un ángulo de 90 grados, seguido por una posición en postura tomado como apoyo únicamente la parte superior del glúteo y espalda y pies separados del suelo y ajustando el abdomen durante 20 segundos. El siguiente ejercicio consta de la ejecución de una zancada estática o tijera, llevando la rodilla hacia el suelo y procurando la pierna de adelante no sobre pase la punta del pie, realizando 4 series de 15 repeticiones con cada pierna y teniendo un intervalo de descanso de 20 segundos, seguido por una posición en postura tomado como apoyo únicamente la parte superior del glúteo y espalda y pies separados del suelo y ajustando el abdomen durante 20 segundos. Aparece el formador en plano general realizando un desplazamiento lateral tipo patinador, buscando un fortalecimiento preciso en el basto externo del cuádriceps, junto con los gastronemios, indicando que este ejercicio debe de realizarse en 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre cada serie. De igual manera en el mismo plano el formador realiza un desplazamiento diagonal atrás buscando una sentadilla profunda, indicado que debe realizar 2 series de 20 repeticiones y entre cada serie seguido por una posición en postura tomado como apoyo únicamente la parte superior del glúteo y espalda y pies separados del suelo y ajustando el abdomen durante 20 segundos, se debe descansar dos minutos en los cuales deben incluir hidratación y control de la respiración. Nuevamente aparece el formador en plano general y valiéndose de una silla realiza pateos hacia atrás en pro de un fortalecimiento de la espalda lumbar y el glúteo superior, indicando que este ejercicio debe de realizarse con 4 series de 20 repeticiones y entre cada serie tener un descanso de 1 minuto Aparece el formador en plano general realizando zancada continua con doble flexión de rodilla, alternando entre izquierda y derecha, indicando que debe hacerse por 5 series de 10 repeticiones y un descanso de 30 segundos entre cada serie. seguido por una posición en postura tomado como apoyo únicamente la parte superior del glúteo y espalda y pies separados del suelo y ajustando el abdomen durante 20 segundos. el formador en plano general realizando una variación del ejercicio anterior en la ejecución de sentadilla continua pero abriendo y cerrando los pies entre cada sentadilla, ejercicio el cual debe constar de 4 series con 15 repeticiones y un intervalo de descanso de 1 minuto entre cada serie.	sala adaptada. Botellas plásticas.	60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Sale el formador en plano general sentado en el suelo, frente a la cámara explicando el primer ejercicio relacionado con una relajación del tren inferior, luego en dicha posición busca tocar la punta de los pies con sus manos. Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos. En el mismo plano el formador separa las piernas y lleva los brazos hacia al frente buscando colocar el pecho sobre el suelo sin flexionar las rodillas, luego lleva ambas manos sobre cada pierna por separado. Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos. Luego el formador en el mismo plano cierra las piernas y realiza una torsión de cadera hacia atrás apoyándose con ambas manos, seguido de cruzar un por encima de la otra, sujetándola de la parte externa de la rodilla y trayéndola hacia el hombro opuesto, alternando con ambas piernas. Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos. En el mismo plano general el formador muestra cómo en posición mariposa deben de sujetarse los tobillos y con los codos empujar la parte interna de las rodillas hacia el suelo, enseguida el formador explica que en la misma posición se debe apoyar una mano en el suelo y con la otra buscar tocar el techa para un rango de estiramiento, alternando con ambas manos. Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos. En el mismo plano general pero sentado entre laza los dedos y lleva al frente buscado una joroba y estiramiento profundo de la espalda, luego busca traer hacia su pecho los brazos extendidos uno a no trayéndolos por la parte externa del tríceps, Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos. Finalmente el formador sentado en posición mariposa, sujeta los codos uno a uno los lleva hacia tras por encima de la cabeza buscado tocar la espalda media con la palma de la mano, finalizando con el estiramiento de la cabeza, abajo, tras, derecha e izquierda, Cada uno de estos estiramientos debe de realizarse por 15 segundos.	sala adaptada. Botellas plásticas.	15 MINUTOS
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: JHONATHAN FLOREZ HERNANDEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-11-25	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025529439	OSCAR DAVID TIQUE	Asistio
1028882190	JHOAN SEBASTIAN RAMOS	Asistio