

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED))		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN SEBASTIAN ROMERO MARTINEZ
3. FECHA:	2021-02-09	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	CAPOEIRA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizo ejercicios de habilidades coordinativas estáticas y dinámicas			
COGNITIVA : Ejecuto movimientos básicos combinados con elementos			
PSICOSOCIAL : Manifiesto mis emociones a través del juego			
LUDICA : Participo de actividades recreativas para el afianzamiento de las habilidades motrices			
TEMA : Actividades Lúdicas			
SUBTEMAS : Habilidades básicas polideportivas (Coordinación general, ajuste postural, coordinación viso manual y viso pedica)			
IMPLEMENTACION : Espacio amplio, Pelota pequeña o medias enrolladas en bolita, Hidratación (agua), Silla, 1 Colchoneta o cobija (opcional) zapatos, palo de escoba, globo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Tiempo para conexión de estudiantes Bienvenida Normas de la Actividad Importancia del deporte y la actividad Física ACTIVIDADES: ZUMBA 1 Canción para Movilidad Articular 2 Canciones para Activación JUEGO EL REY ORDENA Trotar (adelante, atrás y lateral) Lanzar pelota sin dejarla caer (estáticos, desplazándose y girando) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Iniciarán ubicando una línea de zapatos. Deberán saltar por encima de ellos elevando rodillas. Coger dos zapatos y ubicar uno en el piso, ahora saltar lo más lejos posible y ubicar el otro zapato al otro extremo. Con un globo golpearlo con diferentes partes del cuerpo sin dejarlo caer al suelo. Con un bastón realizar ejercicios de coordinación Desplazamientos en diferentes apoyos y direcciones (cuadrupedia, tres apoyos, hacia adelante, atrás, a un lado) por 30 segundos cada ejercicio. Progresiones en posturas para invertidas con ayuda de la silla y la pared TIEMPO 70 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la posición de plancha en una apoyando las manos encima de una superficie elevada (cama o silla), ahora debe ponerse y quitarse una camiseta grande manteniendo la postura de plancha. Variantes: Realizar la plancha en el piso, Realizar la plancha subiendo los pies a la silla. TIEMPO 8 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Sesión de yoga acompañada de música de fondo para relajación. - El formador ubicará a todos los estudiantes frente a la cámara de frente y les pedirá que deberán tocar sus las puntas de los pies, Si no alcanza a tocar sus pies mantenga la posición hasta donde logre llegar sin doblar las rodillas lo cual deberán hacer 3 repeticiones de 15 segundos - El formador les solicitará a los estudiantes que se ubiquen boca abajo y con las piernas doblada, sujetándolas de los tobillos con las manos y dirija primero la derecha hacia arriba y luego la izquierda. No arquee su espalda durante el ejercicio .3 repeticiones de 15 segundos. - Acostado boca arriba y con las piernas dobladas, gírelas de un lado a otro en forma de círculo. descansa con ellas dobladas al pecho o dobladas sobre la superficie de apoyo 3 repeticiones de 15 segundos - El formador les solicita a los estudiantes que se ubiquen en posición cuadrúpeda, contraiga el abdomen, lleve la cadera hacia los talones y deslice los brazos hacia delante - El formador les solicitará una mano detrás de la cabeza, con la otra toma el codo haciendo presión mantenida hacia atrás y abajo, repite con el otro brazo. Importancia de mantenerse activo y de tener una buena alimentación. Recomendación de adecuar los espacios para las clases. Despedida TIEMPO 12 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED)			Nombre Instructor: JUAN SEBASTIAN ROMERO MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-02-09	5. Centro de Interes CAPOEIRA	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	CAPOEIRA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031826051	VICTORIA CAROLINA PEREZ			Asistio
1031824936	GABRIEL CAMELO			Asistio
1032878777	MARIA JOSE PUERTO			Asistio
1014879893	JUAN JOSE REYES			Asistio
1094271562	JUSTHYNN RHAY NAVARRO			Asistio